





روشهای برنده جایزه

در

هیپنوتیزم

«هیپنوتیزم بدون استفاده از حواس پنجگانه»

تألیف: هاری آرونز

ترجمه: دکتر رضا جمالیان

# روشهای برنده جایزه در

## هیپنوتیزم

هیپنوتیزم بدون استفاده از حواس پنجگانه

تألیف: هاری آرونز

مدیر مرکز آموزشی اتیکال هیپنوزیس  
و سردبیر مجله هیپنوتیزم کوارترلی آمریکا  
بنیانگذار و معاون سابق کلینیک راهنمایی  
کودکان عقب مانده در نیوجرسی

ترجمه: دکتر رضا جمالیان

آرونز، هری  
روشهای برنده جایزه در هیپنوتیزم: هیپنوتیزم  
بدون استفاده از حواس پنجگانه / تسلیف هاری  
آرونز؛ ترجمه رضا جمالیان. — تهران: جمال الحق،  
۱۳۷۲.

[۲۱۰] ص.: مصور، عکس.

ISBN 964-5671-30-2:

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا .  
عنوان اصلی: Prize-Winning methods of  
hypnosis and other unique induction  
techniques.

کتابنامه بصورت زیرنویس.

چاپ سوم: ۱۳۷۹.

۱. جواب مصنوعی. الف. جمالیان، رضا، ۱۳۱۴ -  
، مترجم. ب. عنوان.

۱۵۴/۷۶

BF1141/7493

۱۳۷۲

۱۳۳۴-۷۲\*

کتابخانه ملی ایران

انتشارات جمال الحق: خیابان جمهوری - چهارراه باستان  
اول باستان شمالی - پلاک ۳۴۶ - کدپستی ۱۳۱۱۷ - تلفن ۶۴۳۶۲۵۸



روش های برنده جایزه در هیپنوتیزم

نویسنده: هاری آرونز

مترجم: دکتر سید رضا جمالیان

ناشر: انتشارات جمال الحق

چاپ: غزال

تیراژ: سه هزار جلد

چاپ سوم: ۱۳۷۹

شابک ۲-۳۰-۵۶۷۱-۹۶۴-۵۶۷۱-۳۰-۲ ISBN 964-5671-30-2



**PRIZE-  
WINNING  
METHODS**  
of  
**HYPNOSIS**

**and other  
unique  
induction  
techniques**

EDITED BY **Harry Arons**

این کتاب کوچک را به کسانی  
تقدیم می‌کنم که هرگز با مطالب  
قدیمی و تکراری قانع نمی‌شوند و  
همیشه به دنبال مضامین و مفاهیم نو و  
برتر هستند.

تقدیم به کلیه کسانی که  
هیپنوتیزم را برای کمک به بیماران و  
دردمندان می‌آموزند.

هاری آرونز

تقدیم به استادان، فارغ-  
التحصیلان و دانشجویان  
رشته‌های دندانپزشکی، مامایی و  
پزشکی ایران و هدیه به تمام  
دوستانان هیپنوتیزم و  
خودهیپنوتیزم.

دکتر سید رضا جمالیان

## فهرست

صفحه	عنوان
۱۳	مقدمه مترجم
۲۱	بخش اول: روشهایی که برنده جایزه شده‌اند هیپنوتیزم «آن راپورت»، نگارش د کتر کلارک
۳۳	بخش دوم: روشهایی که برنده جایزه شده‌اند (قسمت دیگر) روش پاندول شورون، نگارش جوردون پولا
۳۶	تکنیک کاربرد دستگاه دروغین، نگارش جن نیلسن
۳۹	تکنیک استفاده از سایه، نگارش ژرژ شاور یک استفاده جدید از وسایل کمکی ایجاد کننده
۴۲	هیپنوتیزم، نگارش آلبرت اسکریب روش حرکت به دور صندلی و چرخش سر،
۴۶	نگارش فرانک جنکو
۵۰	متد دست چپ، نگارش ژرژ دیکسون
۵۴	متد رنگارنگ یا درهم برهم، نگارش جندای
۶۰	متد انگشت، نگارش جان لامپ

- ۶۳ متد چهار لا، نگارش مک فرسون
- ۷۱ بخش سوم: روشهایی که در زمینه خود هیپنوتیزم برنده جایزه شده اند  
روش خود هیپنوتیزم پیشنهادی من،
- ۷۴ نگارش توماس هاپ وود
- ۸۰ یک تکنیک خود هیپنوتیزم، نگارش مارینوس جانسن  
راهی برای رسیدن به خود هیپنوتیزم،
- ۸۳ نگارش دکتر لورنس اسپارکز
- ۹۱ بخش چهارم: روشهای گوناگون ایجاد هیپنوتیزم
- ۹۱ متد معتادان به سیگار، نگارش جو کاولی  
یک متد برای دانش آموزانی که به کری هیستریک  
دچار شده اند، نگارش جو مک کاولی
- ۹۳ تکنیک بسته شدن چشمها، نگارش مارتین سگال  
شعر به عنوان یک وسیله کمکی برای هیپنوتیزم،
- ۱۰۰ نگارش جان تد الیکوت
- ۱۰۵ هیپنوتیزم به کمک تله پاتی
- بخش پنجم: روشهای هیپنوتیزم غیر لفظی و بدون استفاده از  
حواس پنجگانه
- ۱۱۱ روش دکتر لستر میلی کین برای هیپنوتیزم غیر لفظی  
تکنیک ایجاد هیپنوتیزم بدون استفاده از حواس پنجگانه
- ۱۲۰ بخش ششم: برخی از تکنیکهای تخصصی
- ۱۳۱ متد فشار بر روی نقطه شرقی، هیپنوتیزم در کمتر از  
یک ثانیه!
- ۱۳۷ روش بی همتای دکتر بریانت با چرخش سر



- بخش هفتم: تکنیک‌هایی برای هیپنوتیزم کردن افراد ناشنوا ۱۴۱
- مثالهایی از علایم یا اخطارهای غیر کلامی ۱۵۹
- بخش هشتم: یک تکنیک ویژه برای شرطی شدن ۱۶۵
- بخش نهم: روش‌های الکترونیکی ۱۷۷
- دستگاهی به نام ماشین خواب، ساخت ژاپن
- نگارش لئو، پ. جندریو
- تکنیک تحریک چشم بسته شده،
- نگارش دکتر برنارد مارگولیس ۱۸۴
- تکنیک دلخواه من در کار بادستگاه همزمان کننده
- امواج مغز، نگارش هاری آرونز ۱۹۱
- تکنیک موردعلاقه کاشف دستگاه همزمان کننده
- امواج مغز، نگارش سیدنی اشنایدر ۱۹۶
- اچ. آلفا، استیمولاتور ۲۰۴
- فهرست سایر آثار مترجم با تفکیک موضوع

## مقدمه مؤلف کتاب

پس از سی و نه سال فعالیت در زمینه هیپنوتیزم، کمتر روشی وجود دارد که من آن را تجربه نکرده باشم. در حقیقت به تعداد افراد هیپنوتیزور در جهان، روشهای ایجاد یا القای هیپنوتیزم وجود دارد، زیرا هر هیپنوتیزوری برای خود روشی را برمیگزیند که از ترکیب و تلفیق چند روش قدیمی یا جدید تشکیل شده است و آن را تکنیکی برتر و بدیع می‌پندارد. بنابراین غالب این نوآوریها و تکنیکهای برتر جدید از دیدگاه یک فرد با تجربه چیزی جز تکرار برخی از تجربیات و روشهای قدیمی و یا احیاناً ناشناخته نیست.

با این همه، گاه بعضی از هیپنوتیزورها موفق به کشف و ابداع روشهای جدیدی برای هیپنوتیزم کردن می‌شوند که اجزاء و عناصر تشکیل دهنده آن روشها در تکنیکهای قدیمی شناخته شده وجود ندارد، و من در این کتاب به شرح و معرفی برخی از این تکنیکهای جدید می‌پردازم. در بعضی از موارد اگر در ساخت و پرداخت این روشها عناصری از تکنیکهای قدیمی وجود داشته که من از آن با اطلاع بوده‌ام، آن را متذکر شده‌ام.

برخی از روشهایی که تحت عنوان «برنده جایزه» در چند بخش نخست این کتاب عرضه شده‌اند، ماحصل مسابقاتی است که در مجله «هایپنوزیس کوارترلی» برای دسترسی به روشها و تکنیکهای جدید برای هیپنوتیزم کردن انجام گرفته بود. شاید جالبترین روشی که در این کتاب عرضه می‌گردد، روش ابداعی دکتر لیستر میلی کین تحت عنوان «هیپنوتیزم بدون استفاده از کلام» باشد. این روش، هیجان و عکس‌العمل مطبوع و وسیعی در سراسر آمریکا به وجود آورد و بیشترین تعداد نامه‌هایی که در ارتباط با روشهای نو به دفتر مجله رسید، مربوط به این تکنیک می‌شد. از آنجا که شرح و ضبط این روش به صورت مکتوب با اشکالات زیادی همراه است، تا به حال این تکنیک در منبع و مأخذ دیگری جز در کتاب حاضر به چاپ نرسیده است. عنصر شاخص و چشمگیر در این متد عدم استفاده از تلقینات کلامی است که معمولاً در کلیه روشهای القای هیپنوتیزم وجود دارد.

با الهام از روش هیپنوتیزم بدون استفاده از کلام، من متدی را ابداع کرده‌ام که با نام «هیپنوتیزم بدون استفاده از حواس پنجگانه» در این کتاب آمده است.

روش ممتاز و بی‌نظیر دکتر موریس بریانت با «چرخش سر»، طریق هیپنوتیزم کردن با عنوان تله‌پاتی و تکنیک اعجاب برانگیز «فشار بر روی نقطه شرقی» از دیگر نوآوریها و ابداعات جدیدی هستند که در این کتاب به ذکر آنها پرداخته شده است. تکنیک اخیرالذکر روش ابداعی دکتر

ویلیام بریان رئیس انستیتوی هیپنوتیزم آمریکا است و من در این مؤسسه آموزشی این روش را مشاهده کرده‌ام. من در جلسات آموزشی و سمینارهای پزشکی که دکتر بریان، دکتر میلی‌کین، دکتر بریانت و سایر بزرگان هیپنوتیزم آمریکا برای آموزش پزشکان، دندانپزشکان، روانشناسان و وکلای دادگستری برگزار می‌کنند، شرکت مستمر داشته و کراراً نحوه کار آنها را از نزدیک مشاهده کرده‌ام.

در این کتاب برخی از ابداعات یا ابتکارهای شخصی من هم شرح داده شده است که برای مثال یکی روش اختصاصی برای عمیق و شرطی شدن، و دیگری راهی نو در کار کردن با دستگاه همزمان کننده امواج مغز است.

هاری آرونز، نیوجرسی، آمریکا

## به نام خدا

### مقدمه مترجم

خداوند بزرگ را سپاسگزارم که به این ناچیز این توفیق و فرصت را عطاء فرمود تا کتابی را به زبان شیرین پارسی ترجمه کنم که در آن مجموعه‌ای از جذاب‌ترین و جالب‌ترین روشهای القای هیپنوتیزم وجود دارد. این تکنیکها حاصل کوشش و زندگی تعداد زیادی از روانپزشکان، روانشناسان، دندانپزشکان و سایر دانشمندانی است که قادر به طراحی و ارائه روشهایی برای ایجاد هیپنوتیزم یا خودهیپنوتیزم شده‌اند که همه یا قسمتهایی از آنها جدید و بدیع هستند.

خوشبختانه هیپنوتیزم علمی و پزشکی در سالهای اخیر با قداست و معصومیت در ایران رشد و شکوفایی بسیار زیادی داشته و در مدتی کوتاه مردم این کشور خاطرات ناراحت کننده قدیمی از هیپنوتیزم غیر علمی و بازاری را فراموش کرده و با اشتیاق و اعجاب فراوان به این دانش بدیع و اعجاب برانگیز چشم دوخته‌اند. بدون کمترین تردیدی مطرح شدن و

بالندگی هیپنوتیزم علمی پزشکی تنها در سایه دانش و درایت همکار بزرگوار جناب آقای دکتر هادی منافی گسترش و شکوفایی پیدا کرده و در شرایط کنونی دانشجویان دندانپزشکی، مامایی و پزشکی با اشتیاق و اشتیایی صادق به دنبال منابع علمی و دوره های آموزشی در این زمینه هستند. انجمن هیپنوتیزم پزشکی ایران که ریاست هیأت مدیره آن با جناب آقای دکتر منافی است، در سالهای اخیر در آشنا کردن مردم با هیپنوتیزم علمی و پزشکی به موفقیت های زیادی رسیده و این تنها آغاز یک راه سخت و طولانی است.

با آن که مردم غرب به تازگی و در دو یا سه قرن اخیر با هیپنوتیزم آشنا شده اند، ولی به دلایلی که در این مقدمه به برخی از آنها اشاره می شود، ملت ما هزاران سال است که با هیپنوتیزم - کاملاً شبیه به وضع کنونی آن - آشنا بوده اند. یکی از مهمترین دلایلی که اینجانب تقدیم می کنم، جریان تاریخی ملاقات مهر شاه حاکم ولایت میشان و پیروز با مانی است که در کتاب «ایران در زمان ساسانیان - تألیف پروفیسور آرتور کریستن سن» آمده که منبع و مدرک آن قرائت بقایای آثار خطی مانویان توسط پروفیسور مولر بوده است. آنچه که در سطور زیر می آید، از صفحه ۲۸۰ چاپ ششم این کتاب است که ترجمه آن توسط استاد فقید «رشید یاسمی» صورت گرفته و یک جلسه هیپنوتیزم با رؤیت و شهود را به خوبی نشان می دهد:

«مهر شاه دشمن رسول خدا [مانی] بود،

باغی با شکوه و پهناور داشت، که بی نظیر بود؛ مانی به حضور مهر شاه رفت که در باغ ضیافتی شگرف آماده کرده، در نهایت شادمانی بود. شاهزاده به پیغمبر [مانی] گفت: «آیا در بهشتی که تو بدان می خوانی باغی چون باغ من هست؟» آنگاه مانی از بی اعتقادی شاهزاده آگاه شد و به قدرت خویش، بهشت نور با همه ایزدان و موجودات ربانی و هم سعادت و بهجت جنانی به وی نمود. در این مدت شاهزاده بیهوش بود و این حال سه ساعت دوام یافت. پس مانی دست بر سر او نهاد تا به هوش آمد. آنچه دیده بود به خاطر داشت. چون برخاست به پای او [مانی] افتاد و دست راست او را در دست گرفت.»

در یک اثر تحقیقی دیگر که توسط پروفیسور رینولد نیکلسون با نام «عرفای اسلام» تألیف و توسط خانم دکتر ماهدخت بانو همائی، دختر دانشمند استاد همائی ترجمه شده، در بسیاری از موارد برخی از ادراکات غیر متعارف و دعاوی عجیب این بزرگواران را مشابه با شهود و رؤیتهای هیپنوتیزمی می انگارد.

پیش از این تاریخها ایرانیان در قبل از اسلام از طریق نوشیدن «شراب هوم» به برخی از رؤیتهای غیر متعارف می رسیده اند و این یادگاری از زمانی است که قبل از مهاجرت بزرگ اقوام آریایی، در زیستگاه قدیمی آنها که در

حدود چین و سیبری بوده، از طریق خوردن برخی از قارچهای توهّم‌زا در قالب آئین شمنی به برخی از ادراکات غیر متعارف و غیر واقعی مانند پرواز در هوا و یا نفوذ به اعماق زمین می‌رسیده‌اند.

با توجه به مدارک فوق معلوم می‌شود که علوم پوشیده از جمله هیپنوتیزم- از کشفیات ملل غرب نبوده و برای ما بازیابی قسمتی از فرهنگ و میراث علمی به فراموشی سپرده است. بنابراین نباید آن را نوعی تهاجم فرهنگی غرب تصور کرد. به عنوان مقایسه هرچند در زمینه‌های پزشکی و شیمی ما تاریخی دیرینه و کهن داریم، ولی ترجمه کتب پزشکی یا شیمی به خاطر دسترسی به فرهنگ جهانی است که ما خیلی بیشتر از بسیاری از کشورها در تعالی و بالندگی آن نقش داشته‌ایم.

در پایان این مقدمه ذکر این نکته را ضروری می‌دانم که علت علاقه به هیپنوتیزم و علوم پوشیده در این ناچیز به خاطر کنجکاوی فردی و اطلاع از دقایق آن و در سالهای اخیر معرفی کاربردهای پزشکی آن است. اینجانب در زندگی شخصی و شغلی به عنوان پزشک کار و ارتزاق می‌کنم و نه در مطب شخصی خود هیپنوتیزم درمانی می‌کنم و نه مایل هستم دیناری از این راه به کسب جیفه دنیوی بپردازم.

این کتاب بسیار جالب را که با تورّقی سریع انبوه مطالب جالب آن برای خواننده آشکار می‌شود، به انجمن هیپنوتیزم پزشکی ایران، استادان و دانشجویان دانشکده‌های



پزشکی، دندانپزشکی و مامایی ایران و تمام مشتاقان  
هیپنوتیزم - همینطور فرزندان عزیزم بهنام و بهمن تقدیم  
می‌دارم. امیدوارم با حفظ قداست و روحیه علمی و به خاطر  
کمک به بیماران به ویژه دردمندان استفاده پزشکی از  
هیپنوتیزم در کشور سرفراز ما گسترش بیشتری پیدا کند.

دکتر سیدرضا جمالیان

تیرماه ۱۳۷۱

## روشهای برنده جایزه در هیپنوتیزم

در مسابقه‌ای که از طرف یکی از مجلات هیپنوتیزم آمریکا<sup>۱</sup> برای شناخت و معرفی بهترین روشها و ابداعات در زمینه هیپنوتیزم انجام گرفته بود، تعدادی از تکنیکهای هیپنوتیزم کردن برنده جایزه شدند که در سه بخش اول این کتاب به معرفی آنها می‌پردازیم.

در بخش اول، یکی از جالبترین روشهای ایجاد هیپنوتیزم که توسط دکتر آلبرت کلارک طراحی شده و بهترین جایزه این مسابقه را کسب کرده است، معرفی می‌شود. شما ممکن است احتمالاً پیشتر با روش پرواز دست اریکسون آشنا شده باشید.<sup>۲</sup>

بنیان و پایه روانشناسانه (سایکولژیک) این روش بر یک اصل شناخته شده به نام ایدئو موتور بنا شده است. بنابر این اصل اگر انسان به موضوعی فکر کند، تمایل به عملی ساختن آن فکر به صورت پیدایش حرکت غیر ارادی در او پدیدار می‌شود.

---

1 - Hypnosis Quarterly

۲ - «هیپنوتیزم پزشکی و دندانپزشکی» تألیف دکتر جان هارتلند، ترجمه دکتر رضا جمالیان، صفحه ۱۰۹، انتشارات اسپرک.

روش پرواز دست یکی از راههای ترجیحی برای ایجاد هیپنوتیزم توسط پزشکان روانکاو است و در این روش خیلی بهتر از تکنیکهای دیگر، قدرت پیدایش حرکات خود به خود براساس پدیده‌ایدئو موتور حاصل می‌شود.

توجه شما را عیناً به مطالبی که توسط دکتر کلارک نوشته شده و در مقدمه آن به برخی از موضوعات تاریخی هیپنوتیزم اشاره کرده است جلب می‌کنم.

## بخش اول

روشهایی که برندهٔ جایزه شده‌اند.

هیپنوتیزم «آن را پورت»

«نگارش: دکتر ا.ا. کلارک»

برگزاری مسابقه در زمینه طراحی و نوآوری در نحوه  
القای هیپنوتیزم باعث می‌شود تا افراد کارشناس در این رشته  
صحت و دقت روشهای کلاسیک را مورد تجدید نظر قرار داده  
و گاه به ارائه شکل جدیدی از آنها موفق شوند.

پژوهشگرانی که در این زمینه به تحقیق و بررسی  
می‌پردازند، نه تنها بایستی دانش کافی در مورد ایجاد خلسه  
یا ترانس داشته باشند، بلکه باید مطالعات کافی در زمینه  
روانشناسی و روانشناسی علمی را هم دارا بوده و قادر باشند با  
توجه به اصول و روشهای تحقیق، به انجام برخی از پژوهشهای  
مقایسه‌ای نیز بپردازند.

پروفسور ویلیام جیمز تخمین زده بود که افراد تنها از

ده درصد از استعدادهای ذاتی خود بهره می‌گیرند و نود درصد بقیه به صورت خفته و نهفته بلااستفاده باقی می‌ماند. این امر کاملاً امکان‌پذیر است که با استفاده درست از هیپنوتیزم و خودهیپنوتیزم این نود درصد از انرژی نهفته، بیدار و فعال شود و در راستای کارهای سازنده و خلاق به مصرف برسد.

قدرت تلقین از آغاز آشنایی انسان با دانش پزشکی برای او مضمونی شناخته شده بوده است. این امر به زمانهایی برمی‌گردد که هنوز جادوگری، ایدئولوژیهای روحانی و پزشکی از هم تفکیک نشده بود و افرادی به نام شمن، کاهن یا جادوگر در هر سه قسمت فوق باهم، به فعالیت می‌پرداختند. بسیاری از پدیده‌ها و مقولاتی که ساحری و جادوگری تلقی می‌گردند، محرک علما و دانشمندان در دست زدن به یک سلسله تحقیقات علمی پرثمر بوده‌اند. در میان افسانه‌های جذابی که از آغاز رستاخیز علمی نوین هیپنوتیزم به جا مانده، بحثها و جدالهای لفظی درباره مغناطیس، قدرت آهن‌ریا و مانیه‌تیزم شایان توجه است. ماجرا با فعالیتها و پژوهشهای یک پزشک و فیزیکدان سوئیسی به نام تنوفرستوس بومباستوس فن هوهن‌هایم (۱۵۴۱ - ۱۴۹۳) آغاز می‌شود. البته اکثراً این پزشک و فیزیکدان را با نام پاراسلوس می‌شناسند. پاراسلوس را می‌توان پیشاهنگ تحقیقات درباره قدرت آهنربایی دانست. او تصور می‌کرد که با کشف انرژی مغناطیس یا مانیه‌تیزم، قدرت یا انرژی نهانی طبیعت را کشف کرده است.

پاراسلوس از آنجا که هم پزشک و هم فیزیکی‌دان بود، پس از آنکه به عنوان یک فیزیکی‌دان متوجه شد که آهن‌ربا می‌تواند تمام ذرات آهن را به خود جذب کند، به عنوان یک پزشک نتیجه گرفت که قدرت آهن‌ربا یا مانیه‌تیزم بایستی بتواند تمام بیماریها را هم از بدن بیماران به خارج جذب کند. یکی از کشیشهای ژزوئیت به نام پدر کرچر عمیقاً به این عقیده دل بست و از آنجا که در آن زمان روحانیان مسیحی کارهای درمانی را هم انجام می‌دادند، او با نتایج درمانی بسیار خوب مغناطیس درمانی را به صورتی که در ذهن داشت، شروع و اجرا کرد. هر بیماری که به این کشیش مراجعه می‌کرد - بدون توجه به علت یا علایم بیماری - او ابتداء مقداری پودر آهن به بیمار می‌خورانید و پس از آن بر روی ناحیه دردناک یا متورم بیمار ضمادی مملو از پودر آهن را قرار می‌داد و سپس با قرار دادن چند آهن‌ربای قوی بر روی محل دردناک یا متورم، به تصور خود عوامل بیماری را از تن بیمار به خارج از بدن هدایت می‌کرد.

در قرن هیجدهم میلادی این عقیده بدوی و ساده به یک مکتب فکری و درمانی بسیار پر قدرت تبدیل شده بود و زمانی که دکتر آنتوان میسر پزشک اتریشی نظریه مهم «مغناطیس حیوانی» خود را عرضه داشت، این هیجان و التهاب به اوج خود رسیده بود. به عقیده دکتر میسر همانطور که در یک مغناطیس انرژی یا قدرت مغناطیسی وجود دارد، در تمام سلولها و بافتهای بدن انسان نیز این استعداد یا خاصیت وجود دارد که می‌تواند نسبت به این انرژی عکس‌العملی از نوع

جاذبه از خود نشان دهد.

اکثریت عظیمی از انبوه بیمارانی که به دکتر مسمر مراجعه می‌کردند معالجه می‌شدند، همچنان که تعداد بی‌شماری از بیمارانی که به یک کشیش دیگر درمانگر به نام پدر هل مراجعه می‌کردند درمان می‌گردیدند.<sup>۱</sup> این مسئله به وضوح روشن است که این درمانها نتیجه تلقین بود نه مانیه‌تیزم. اعتبار و شخصیت دکتر مسمر، پدر هل و دیگران و مشاهده نتایج درمانی کارهای قبلی آنها و اعتماد به نفس ایشان در تلقین کردن به بیماران در زمینه درمان قطعی و فوری در پیدایش نتایج درمانی حاصله بسیار مؤثر بود.

همه ما از آغاز تولد با تلقینات خواب‌کننده مادر که به آن نام «لالایی» داده‌ایم به خواب می‌رویم. نقش تلقین‌کننده موسیقی برای عده زیادی دست‌کم گرفته می‌شود، در حالی که یک ترانه غم‌انگیز در عرض چند دقیقه می‌تواند فردی را به گریه اندازد و ریتم تند طبلها جمعیت زیادی را به رقص وادارد. فرقی نمی‌کند که این افراد انسانهای بدوی و بومی جنگلهای آفریقا باشند و یا جوانان و دانشجویان بزرگترین و بااعتبارترین دانشگاههای آمریکا یا اروپا. همانطور که حرکت تکراری و ریتمیک گهواره ما را خواب می‌کرد، در بزرگی هم مشاهده تکراری آگهی‌های تجارتي، ما را به خرید اشیاء و لوازمی که چندان احتیاجی به آنها نداریم وا می‌دارد. زمانی که یک رُمان جذاب را می‌خوانیم، آنچنان تصورات و

۱. در کتابهای «هیپنوتیزم علمی نوین»، «شگفتیهای هیپنوتیزم» و «روح‌های

تسخیر شده» مطالب بیشتر و مشروح‌تری درباره تاریخ هیپنوتیزم وجود دارد.

خیالپردازی بر وجود ما حاکم می‌شوند که خود را در سرزمینی دیگر و یا به جای فرد دیگری تصور می‌کنیم و گاهی این تفکرات در روز آنچنان بر وجود ما چیره می‌شوند که گویی در برابر چشمانمان تجسم یافته‌اند. در این حال است که ما به یک وضعیت هیپنوتیزمی نزدیک می‌شویم.

تلقیناتی که به سوژه هیپنوتیزم شده ارائه می‌شود، همانند حقیقتی از سوی او مورد قبول قرار می‌گیرد و سوژه را تشویق یا وادار به انجام هر کاری می‌کند، مگر اینکه یک سد یا حائل اخلاقی وجود داشته باشد. اگر به فردی که در شرایط هیپنوز قرار گرفته تلقین شود که او شخصیت و انسان دیگری است، وی واقعاً و صمیمانه به همان صورتی عمل می‌کند که از آن فرد خاص انتظار می‌رود. در برخی از موارد این بازی کردن نقش آنقدر طبیعی، عادی و هنرمندانه است که جداً هر فردی را غرق تعجب و حیرت می‌سازد.

مسلماً برای کسانی که این کتاب را مطالعه می‌کنند، اطلاعات و مطالعات مقدماتی کافی درباره پدیده‌های هیپنوتیزمی قبلاً حاصل شده است و از این رو ما از تکرار آنها خودداری می‌کنیم. اگر فردی بخواهد برای هر یک از این نظاهرات و نمودها دلایل و توجیهات علمی و منطقی پیدا کند، نیاز به مطالعه زیاد و مستمری دارد. کسی که توان و قدرت این پژوهش و بررسیهای ممتد و توانفرسا را ندارد، به شکلی ساده می‌تواند در پناه نامهایی همانند انرژی مغناطیسی، مانیه تیزم، انرژیهای ناشناخته، پرتوهای کیهانی و یا اسامی دیگری که به ظاهر پرابهت و در باطن بی‌محتوا



هستند، به رضایت و آرامش خاطر ساده‌لوحانه و زورده‌باورانه‌ای دست یازد. در بسیاری از موارد انسانها وقتی به مضمون ناشناخته‌ای برمی‌خورند، برای پاسخگویی به سئوالاتی که در ارتباط با آن مضمون مطرح می‌شوند، به جای اقامه و ارائه دلیل، به ذکر یک اصطلاح یا عنوان دلخوش می‌دارند و خاموش می‌شوند. م

هیپنوتیزم مانند پاراسایکولژی یا روانشناسی غیر-متعارف، بسیاری از افرادی را که دارای شخصیتی هیجانی و ناپخته هستند به خود جلب می‌کند. در اینجا برای کسانی که فاقد اطلاعات علمی هستند و یا با دوری جستن از علوم و با خردستیزی و اهمیت دادن به ناشناخته، پرده‌ای بر روی دانش محدود خویش می‌کشند، میدانی فراخ برای ماجراجویی وجود دارد. این افراد در سایه دوران کودکی بسیار طولانی خویش، هنوز به دنبال یک قدرت برای پناهجویی و حمایت می‌گردند. محدوده وسیع هیپنوتیزم و ادعاهای بسیار زیاد برخی از هیپنوتیزورهای فاقد صلاحیت علمی، سراب جالبی را پدید می‌آورد تا این نشانه‌های قدرت را به خود جلب کنند و این جویندگان حمایت در پناه آنها قرار گیرند. از آنجا که این افراد شیفته و طالب سخنان گزاف و حیرت‌انگیز هستند، هر روز رئیس یا سرپرست گروه به ادعاهای بزرگتری روی می‌آورد و از آنجا که هر مطلبی که مکرراً بیان شود پس از مدتی برای فرد صورت واقعیت پیدا می‌کند، این افکار بیمارگونه به تدریج از فردی که زمینه گزاف‌گویی و عوام‌فریبی داشته، یک بیمار روانی واقعی می‌سازد که علایم و

نشانه‌های روان‌پریشی در سخنان، حرکات و نوشته‌های او به روشنی جلوه می‌کند. بنابراین کسی که قصد آموختن هیپنوتیزم را دارد، اگر از همان ابتدا به هیپنوتیزم علمی و منطقی روی نیاورد، ناخواسته به صورتی تدریجی به دنیای توهمات و تخیلات وارد شده و در انتها به هذیان و جنون گرفتار می‌آید. افرادی که مسئولیت انجام و برگزاری دوره‌های آموزشی را به عهده دارند اگر در این راستا کوتاهی کرده و یا خود فاقد صلاحیت علمی بوده یا افکار بیمارگونه داشته باشند، به تدریج افراد معصومی را به دنیای جنون می‌کشانند. در هر کشوری انجمن هیپنوتیزم این رسالت را دارد که افرادی را تحت آموزش هیپنوتیزم قرار دهد که از صلاحیت علمی لازم و شخصیتی سالم برخوردار باشند.

پس از هیجده سال کار در زمینه‌های روان‌درمانی، من از طریق دوره‌های آموزشی آقای هاری آرونز با هیپنوتیزم علمی و کاربردهای آن در پزشکی آشنا شدم. پس از آن با مطالعات مستمر و تمرینات مداوم به اطلاعات خویش افزودم. در این مدت به ویژه تحقیقات زیادی در زمینه شناخت پدیده مبهم و اعجاب‌برانگیز خلسه انجام دادم. در جریان کارهای درمانی موفق به ابداع روش نوینی برای القای هیپنوتیزم شدم که آن را هیپنوتیزم از طریق برقراری ارتباط با سوژه و یا به صورتی خلاصه هیپنوزیس آن راپورت<sup>۱</sup> نام نهاده‌ام. برای

موفقیت در اجرای این روش، هیپنوتیزور خود بایستی سوژه هیپنوتیزمی خوبی باشد.

## روش انتخابی من برای هیپنوتیزم کردن

روشی که من ابداع کرده‌ام، شکلی دیگر از تکنیک شناخته شده و معروف «روش پرواز دست» می‌باشد. من و سوژه در دو مبل راحت روبروی یکدیگر قرار می‌گیریم. من از سوژه خواهم می‌کنم راحت و ریلکس بر روی مبل بنشیند و دستهایش را مانند من بر روی رانهایش بگذارد. سپس از او خواهم می‌کنم نگاه خود را بر روی انگشتان دست راست من متمرکز کند و در عین حال احساسی را که در انگشتان دست راستش پیدا می‌شود، برای من بیان کند. سپس مطالب زیر را به عنوان تلقین به وی می‌گویم:

«حالا تو در حالی که به انگشتان دست راست من نگاه می‌کنی، درباره احساسهایی فکر می‌کنی که در انگشتان دست راست خودت به وجود می‌آید. به زودی من و تو هر دو بعضی از ادراکات غیرعادی را در دستها و انگشتانمان احساس می‌کنیم. بهتر است در ابتداء به میزان وزن یا فشاری فکر کنیم که هر یک از انگشتان دست راست ما بر روی رانمان وارد می‌آورند. احساس کن! حالا بیایید میزان فشار وارده توسط انگشت شست دست راستمان را احساس کنیم... حالا فشار وارده توسط انگشت دوم یا نشانه را... حالا فشار وارده توسط انگشت سوم یا میانه را... حالا انگشت چهارم... حالا انگشت پنجم... حالا در شرایطی که انگشتان ما بر روی پارچه شلوارمان فشار وارد می‌کند، سعی کنیم تا مشخصات

پارچه زیر دست خودمان را حس کنیم. حالا به ادراکات غیرعادی که در دست راستمان به وجود می‌آید توجه کنیم. ببینیم این احساسهای جالب و غیرمنتظره چه چیزهایی هستند. همینطور به دستهای من خیره شو و لحظه‌ای چشمانت را از روی دست من بردار. به زودی تو متوجه می‌شوی که در انگشتان من حرکت‌هایی به وجود می‌آید. پس از لحظه‌ای عین همین حرکات در انگشتان تو پیدا خواهند شد. حالا یک انگشت حرکت می‌کند. کاملاً به دست راست من توجه داشته باش. به صورتی تدریجی ولی مستمر و پیش‌رونده دستهای من و تو شروع به سبک شدن می‌کنند... خیلی سبک می‌شوند... همانطوری که به انگشتان دست راست من خیره شده‌ای، متوجه حرکت یکی از انگشتان من به طرف بالا و بعد انگشت خودت می‌شوی، چون این دستها خیلی سبک شده‌اند، سبک مانند پر. در همان حالی که مشاهده می‌کنی آهسته آهسته دست من سبک شده و به بالا می‌آید، متوجه می‌شوی یک احساس شناوری یا رانش هم در دست راست تو پدید می‌آید که آن را به طرف بالا می‌برد... در این لحظه دست راست من و تو در هوا معلق شده‌اند. این حرکت یا پرواز دست، به طرف بالا و صورت‌مان ادامه پیدا می‌کند. صورت هدف و نقطه پایان این حرکت است. در حالی که تو شاهد پرواز دست راست من به طرف بالا هستی، به تدریج دست راست خودت هم سبک و سبک‌تر می‌شود... و به تدریج به طرف بالا حرکت می‌کند... دارد به صورتت نزدیک می‌شود... همانطور که دست راست من به صورتت نزدیک می‌شود. هر قدر دست تو به بالا و به

طرف صورتت نزدیک و نزدیکتر شود، خودت هم ریلاکس و ریلاکس تر می‌شوی... خسته و خسته‌تر... خواب آلوده و خواب آلوده‌تر... دست راست تو تنها در شرایطی به صورتت برخورد می‌کند که قبلاً چشمان تو بسته شده باشند. در این شرایط بدن تو کاملاً شل و کرخت می‌شود... خودت هم در یک حالت سُستی و رخوت عمیقی غوطه‌ور می‌شوی... درست مانند وضعی که در شرایط خواب داری...».

روش «هیپنوزیس آن راپورت» در بین کادرهای پزشکی طرفداران زیادی پیدا کرده است و در حال حاضر در چند دانشکده پزشکی در آمریکا دانشجویان علاقمند، تحقیقات زیادی درباره جنبه‌های مختلف آن انجام می‌دهند. هدف یکی از این گروه‌های پژوهشی کسب اطلاعات بیشتر درباره خود شرطی کردن<sup>۱</sup> است.

در اینجا لازم می‌دانم به این نکته مهم اشاره کنم که برای موفقیت در انجام تحقیقات درمورد هیپنوتیزم رعایت دو شرط اساسی ضروری است: شرط نخست، دارا بودن دانش و تجربه کافی اعضای تیم تحقیق است. شرط دوم نیز وجود وسایل و امکانات لازم و به‌ویژه تعداد افرادی است که به عنوان سوژه تحت بررسی قرار می‌گیرند.

هیپنوتیزم یکی از علوم است که در سالهای آینده گروه‌های زیادی از صاحبان تخصص در رشته‌های مختلف را به خود جلب خواهد کرد. در ضمیر ناخودآگاه، این برهوت عظیم و پنهان‌ور که در تاریکی سنگین و سهمگین غنوده است،

هنوز به زحمت چند کورسوی روشن به چشم می‌خورد. مسلماً برای بسیاری از نکاتی که در طول تاریخ مورد سؤال و پرسش قرار گرفته‌اند، جوابهایی قانع‌کننده در این دانش مرموز وجود دارد. بی‌شک روزی این رشته علمی دریچهٔ گنجینهٔ اسرار خود را در برابر پژوهشگران می‌گشاید. بی‌گمان نتیجهٔ قرن‌ها تفکر، تعمق و ادراک میلیون‌ها انسان اندیشمند روزی به نتیجه می‌رسد. در این راه پرتگاه‌های مهیب و ژرفی قرار دارد. کسانی که از کوره راه باریکی که علم، خرد، بصیرت و صلاحیت کشف کرده، منحرف شوند، مسلماً در این پیچ و خم‌های جادویی گمراه شده و به سرزمین جهل، خرافات، روان‌پریشی و بالاخره جنون و هذیان می‌رسند.

## بخش دوم

روشهایی که برنده جایزه شده‌اند

(قسمت دیگر)

روش پاندول شورول<sup>۱</sup>

«نگارش: جوردون. ر. پولا»

این متد از ترکیب و تلفیق یک آزمون تلقین پذیری معروف و استفاده از قرار گرفتن برخی از اعضای بدن در بعضی از حالات سخت و فرسایش دهنده تشکیل شده است. سوژه در حالی که بر روی صندلی یا مبلی نشسته است، پاندولی را با دستش به بالای سرش می‌برد. به طوری که گلوله پاندول بالاتر از چشمان او قرار گیرد. واضح است که در این شرایط دست و چشمان سوژه در وضعیتی سخت و خسته کننده قرار می‌گیرند.



در ابتداء شما به سوژه تلقین می‌کنید که این پاندول ساکن به زودی شروع به حرکت و نوسان کرده و مثلاً در مسیری به جلو و عقب نوسان می‌کند. به سوژه بگوئید که تمام توجهش را معطوف به گلوله یا وزنه پاندول کند. به سوژه تلقین کنید که لحظه به لحظه چشمان و دست او خسته و خسته‌تر می‌شوند و وی به آرامی به یک حالت هیپنوتیزم نزدیک و نزدیک‌تر می‌شود... با حرکت رفت و آمد پاندول چشمان سوژه به تدریج خسته و خسته‌تر می‌شوند... دست او لحظه به لحظه سنگین و سنگین‌تر می‌گردد... در نتیجه دست به آرامی به طرف پائین می‌آید.

از آنجا که دست سوژه در وضعیت خسته کننده‌ای قرار دارد، خود به خود به صورت طبیعی خسته می‌شود و به طرف پائین متمایل می‌گردد. از سوی دیگر نگاه کردن به بالا باعث می‌شود تا عضلات پلک‌ها خسته شده و تمایل به بسته شدن در چشمها ظاهر شود. به سوژه تلقین کنید زمانی که گوی پاندول آنقدر به پائین آمد که به پای او برخورد کرد، چشمانش خود به خود بسته شده و به خواب شیرین فرو خواهد رفت.

پس از آنکه این روند فیزیولوژیک به طور خود به خود صورت گرفت، شما حالت آمرانه‌ای به خود گرفته و با توجه به روشهای موجود برای عمیق کردن خلسه هیپنوتیزمی<sup>۱</sup> وجود

۱. در کتابهای زیر پیش از ۱۰ روش عمیق‌تر کردن خلسه هیپنوتیزمی آورده شده است:

الف: «هیپنوتیزم پزشکی و دندانپزشکی»، نگارش دکتر جان هارتلند، ترجمه دکتر رضا جمالیان، از انتشارات اسپرک.

ب: «هیپنوتیزم هارتلند»، نگارش دکتر جان هارتلند، ترجمه دکتر رضا جمالیان، از انتشارات جمال الحق. - مترجم.

دارند، خواب سوژه را عمیقتر کنید. توجیه و تفسیر نحوهٔ عملکرد این روش بدین قرار است: در ابتداء بر اثر تلقینات شما و با توجه به اصل «ایدئو موتور»، دست سوژه خود به خود به حرکت درمی‌آید. این وضعیت باعث می‌شود تا سوژه تصور کند که برخی از جریانات، خارج از ارادهٔ او و تحت تأثیر فرمانهای شما قرار دارند. پس از آنکه به موقع تلقیناتی در مورد خسته شدن دست و چشمان به سوژه کردید، او به صورت فیزیولوژیک به این حالات دچار می‌شود. در این حال سوژه عوارض فوق‌الذکر را ناشی از تلقینات شما می‌پندارد. به این ترتیب در او نسبت به سایر تلقینات شما حالت تأثیرپذیری بیشتری به وجود می‌آید. بنابراین زمانی که به سوژه تلقین می‌کنید که او به تدریج خسته و خسته‌تر می‌شود، این مطالب مورد قبول وی واقع می‌شوند. به این ترتیب تحت تأثیر سخنان شما، چشمان سوژه خسته و بسته شده و خود او نیز به یک حالت خواب هیپنوتیزمی فرو می‌رود.

در این روش استفادهٔ هوشمندانه از پیدایش خستگی طبیعی در دست و چشمها نقش مهمی را بازی می‌کند. البته در آغاز کار استفاده از حرکت خود به خود پاندول بسیار مفید است.

## تکنیک کاربرد «دستگاه دروغین»

«نگارش: جن نیلسن»

من به سوژه دو الکتروود می‌دهم تا با دستانش آنها را نگه دارد. این الکتروودها بسیار شیک و مرتب هستند. در یک طرف هر یک از این الکتروودهای پانزده سانتیمتری استوانه‌ای شکل فلزی، یک گوی کوچک فلزی نصب شده است که سوژه در موقع استفاده از آنها، شست دست خود را بر روی آن قرار داده و بدنه الکتروود را در میان انگشتان خود می‌گیرد. در طرف دیگر این الکتروودها دو سیم بلند نصب شده است که به اتاق دیگری می‌روند و در آنجا به «دستگاه اصلی» وصل می‌شوند.

به سوژه گفته می‌شود که بر کف هر یک از دستهایش یکی از این الکتروودهای لوله‌ای را قرار داده و انگشتان خود را بر گرد آنها حلقه زند و دوانگشت شست دو دستش را که آزاد است، بر روی دو گوی فلزی که در انتهای دو الکتروود واقع است، قرار دهد. پس از آن هیپنوتیزور از سوژه درخواست می‌کند که کاملاً در شرایط آرامش یا ریلاکس کامل قرار گیرد و به او اطلاع می‌دهد که به زودی یک احساس نوسان یا خارش در نوک انگشتان شست او که مجاور گوی فلزی قرار دارد به وجود می‌آید. به سوژه گفته می‌شود که این الکتروودها به یک دستگاه جدید و مدرن الکترونیکی وصل شده‌اند که می‌تواند به سرعت هر سوژه‌ای را به خواب هیپنوتیزمی فرو

ببرد. از آنجا که یک جریان الکتریکی ضعیف با فرکانس بالا به الکترودها وارد می‌شود، به هیچ روی احتمال برق گرفتگی یا خطر دیگری وجود ندارد. اگر سوژه از واژه هیپنوتیزم خوشش نمی‌آید، هیپنوتیزور می‌تواند به جای استفاده از این واژه به او بگوید که وی ریلاکس و آرام شده و در یک رخوت و آرامش مطبوعی فرو می‌رود. به سوژه گفته می‌شود که دستگاه اتوماتیک بوده و خود به خود در مدت کوتاهی او را آرام و در حالتی خواب‌گونه فرو می‌برد. از آنجا که دیگر نیازی به حضور هیپنوتیزور در کنار سوژه نیست، او به ظاهر برای انجام کار لازمی برای مدت دو دقیقه به اتاق دیگری می‌رود. واضح است که تحت تأثیر تلقینات انجام شده، پرستیر و اعتبار پزشک و انتظار سوژه برای پیدایش آنچه که پزشک برای او بیان داشته، به زودی احساس خارش، غلغلک و یا نوسانی در شستهای سوژه به وجود می‌آید و سپس حالت خواب‌آلوده و رخوت به او دست داده، در یک آرامش عمیق و گسترده‌ای قرار می‌گیرد.

البته همانطور که یادآور شدیم در طی جریان هیپنوتیزم شدن، پزشک برای مدت دو دقیقه به اتاق دیگری می‌رود. او پس از مراجعت به اتاق، سوژه را در یک خلسه سبک هیپنوتیزمی مشاهده می‌کند. در این حالت پزشک با استفاده از روشهای معمول برای عمیقتر کردن خلسه، عمق خلسه سوژه را افزایش می‌دهد.

نیازی به ذکر این نکته نیست که این الکترودها به دستگاهی وصل نیستند و ماشین مولد هیپنوتیزم هم در مطب

وجود ندارد!

پزشکان و دندانپزشکانی که مایلند به دلایل مختلف از جمله ازدحام بیماران و صرفه جویی در هزینه درمان وقت کمی را صرف القای حالت هیپنوتیزمی کنند، می‌توانند از این روش استفاده کنند.

پزشکان می‌توانند به یک رادیوساز یا کارشناس الکترونیک سفارش ساخت یک دستگاه را دهند که بر روی آن چند کلید، پریز، و چراغ نصب شده باشد که در موقع اتصال به برق تعدادی از این چراغها روشن شود. بهتر است برای پیچیده‌تر و مرموزتر جلوه دادن دستگاه در آن مداری تعبیه شود که موقع وصل شدن دستگاه به برق صدای «اوم» از آن خارج شود. پزشک بهتر است پس از وصل کردن دستگاه به برق، کلیدهای آن را دستکاری کرده و به اصطلاح آنها را میزان کند. دو سیم متصل به الکترودها بایستی به پریزی وصل شوند که هیچگونه اتصالی با برق نداشته باشند تا از بروز اتفاقات ناخواسته جلوگیری شود.

در پایان ذکر این نکته ضروری است که هر قدر ساختمان دستگاه به ظاهر پیچیده‌تر و رفتار پزشک جدی‌تر و آرام‌تر باشد، شانس موفقیت او در ایجاد حالت هیپنوتیزم بیشتر است.

## تکنیک استفاده از سایه

«نگارش: ژرژ. ج. شاور»

از سوژه یا بیمار بخواهید که بر روی یک صندلی راحتی بنشیند. نور یک چراغ یا نور آفتاب از قسمت پهلویی، ترجیحاً با زاویه ۴۵ درجه نسبت به سطح زمین به گونه‌ای او بتابد. از سوژه بخواهید که کاملاً آرام و ریلکس باشد و از قدرت و خلاقیت ذهنی خویش در تجسم بخشیدن به آنچه که به او گفته می‌شود، نهایت استفاده را ببرد. به او بگویید: «تجسم کنید که در یک روز آفتابی در یک سبزه‌زار باصفا در زیر آفتاب گرم و مطبوع تابستان بر روی چمن مشغول قدم زدن هستید. نفس عمیقی بکشید تا بیشترین استفاده را از این هوای لطیف و دل‌انگیز ببرید. بعد در زیر یک درخت بلند بر روی علفها دراز بکشید. در این حالت شما می‌توانید آسمان آبی و آفتابی را مشاهده کنید. همچنین می‌توانید از پوشش گیاهی نرمی که بر روی آن لمیده‌اید و هوای گرمی که به صورتتان می‌خورد، نهایت لذت را ببرید. در حالی که خورشید در مغرب غروب می‌کند، چند تکه ابر پراکنده گاه و بیگاه جلوی خورشید را گرفته و برای لحظاتی سایه‌ای مطبوع به جای آفتاب گرم صورت شما را نوازش می‌کند. شما به آسمان آبی نگاه می‌کنید. چند تکه ابر به سفیدی برف به آرامی با وزش باد به این طرف و آن طرف حرکت می‌کنند.

هر موقعی که وزش باد شدیدتر می‌شود، حرکت این ابرهای سفید تندتر می‌شود. همزمان با حرکت یک تکه ابر بزرگ در نزدیکی خورشید، یک سایه بزرگ هم در زمین به آرامی حرکت کرده و هر لحظه به شما نزدیک و نزدیکتر می‌شود. تا چند لحظه دیگر این سایه به شما نزدیک می‌شود. در این لحظه احساس می‌کنید صورت و بدنتان را خنکی مطبوعی فرا گرفته است. زمانی که سایه ابر بر روی صورت شما بیفتد، حتی اگر چشمانتان بسته باشد، می‌توانید از ورای پلکهای بسته خود وجود آن را احساس کنید. در این موقع در یک حالت خواب آلودگی و آرامش عمیق قرار می‌گیرد. شما تنها در صورتی می‌توانید وجود این سایه را به خوبی احساس کنید که در یک حالت هیپنوتیزمی قرار گرفته باشید.»

در این لحظات هیپنوتیزور دستش را دراز می‌کند و در حالی که انگشتان خود را دراز کرده و به هم چسبانیده است، سطحی را به وجود می‌آورد که باید حائل بین منبع نور و چشمان سوژه شود. با این کار هیپنوتیزور سعی می‌کند احساس قرار گرفتن در سایه ابر را برای سوژه تداعی کند. از آنجا که در این موقع سوژه در حالت ریلاکس قرار دارد و به همین دلیل قدرت تلقین پذیری وی افزایش پیدا کرده است، برای او این احساس پیش می‌آید که جریاناتی به همان صورت که هیپنوتیزور بیان می‌کند در شرف وقوع است. شما می‌توانید این جریان را تا وقتی که لازم می‌دانید ادامه دهید.

در دفعات بعدی هیپنوتیزور با قرار دادن دست خود مابین منبع نورانی و چشمان بسته شده سوژه، تلقینات لازم

برای عمیق‌تر کردن عمق خلسه را برای او بیان می‌کند.  
اگر می‌خواهید بدانید سوژه واقعاً ابرها را می‌بیند،  
می‌توانید به او بگویید زمانی که عبور ابر از روی خورشید را  
مشاهده کرد، یکی از انگشتان دست چپ خود را حرکت دهد.



## یک استفاده جدید از وسایل کمکی ایجاد کننده هیپنوتیزم

«نگارش: آلبرت اسکریب»

آنچه که به عنوان یک روش جدید برای شما بیان می‌کنم، در واقع یک روش قدیمی ایجاد هیپنوتیزم است که من تغییراتی در آن به وجود آورده و با موفقیت در چهار سال گذشته آن را به کار برده‌ام.

برای آزمایش این روش به یک صفحه مدور فلونورسانت نیاز دارید که بر روی آن با مرکب سیاه معمولی یک مارپیچ کشیده شده باشد. زمینه این صفحه می‌تواند به رنگ زرد، قرمز، سبز و یا آبی باشد. دیسکهای فلونورسانت به قطر ۱۲ و ۲۷ اینچ<sup>۱</sup> از مغازه‌هایی که وسایل کمکی هیپنوتیزم به فروش می‌رسانند، قابل اکتیاع است، در صورت عدم دسترسی به این دیسکها، خود می‌توانید به سادگی از آنها درست کنید.

دیسکی که به قطر ۱۲ اینچ ساخته شده باشد را می‌توانید با سرعت ۶۰ تا ۷۰ دور در دقیقه بچرخانید و در صورت تمایل می‌توانید سرعت آن را تا ۴۵ دور در دقیقه کاهش دهید. دیسکی را که به قطر ۲۷ اینچ درست کرده‌اید نیز می‌توانید با سرعت ۳۳ دور در دقیقه به حرکت درآورید.

برای به حرکت درآوردن و چرخاندن این دیسکها می‌توانید از موتور گرامافونهای کهنه استفاده کنید که در

۱. هر اینچ ۲/۵۴ سانتیمتر است.



تعمیرگاههای وسایل صوتی به راحتی یافت می‌شود. در کشورهایی که در آنها فروشگاههای مخصوص فروش لوازم کمکی هیپنوتیزم دایر است، می‌توان وسایل فوق‌الذکر را به طور کامل خریداری کرد.

برای استفاده از روش من بایستی اتاق را به صورت کامل یا نسبی تاریک کنید و فقط از یک چراغ یا لامپ مولد اشعه ماوراء بنفش به عنوان منبع نور استفاده نمایید. در این شرایط بدون آنکه اتاق زیاد روشن شود، صفحه فلوئورسانت کاملاً روشن و درخشان می‌گردد. در این حالت تنها مارپیچ داخل لامپ به خوبی دیده می‌شود. در چنین موقعیتی در حالی که از سوژه می‌خواهید که به مارپیچ متحرک نگاه کند، همراه با حرکت دیسک به بیان تلقینات لفظی معمولی نیز اقدام کنید.

نه تنها پزشکان، دندانپزشکان و ماماها می‌توانند از این وسیله جالب استفاده کنند، بلکه چشم‌پزشکان و اپتومتریست‌ها نیز می‌توانند برای ریلکس کردن عضلات چشم این دستگاه را مورد استفاده قرار دهند.

\*\*\*

#### توضیحات مترجم

از زمان ترجمه این کتاب، تا به حال در کلاسهای آموزش هیپنوتیزم که برای کادرهای پزشکی تهیه و تدارک دیده شده است، در حدود ۳۰۰ دندانپزشک، ماما و پزشک تحت آموزش قرار گرفته‌اند. اینجانب به عنوان یکی از مدرسان هیئت آموزشی ذکر این نکته را ضروری می‌دانم که

کوشش ما بر این اصل متکی بوده است که در طی مراحل آموزش هیپنوتیزم علمی به کادرهای پزشکی از وسایل کمکی هیپنوتیزم استفاده نشود و بیشتر از هر چیز دوستان و همکاران ما برای هیپنوتیزم کردن بیماران از قدرت تلقینات کلامی و یا تمرکز بر روی سقف اتاق و یا نوک مداد یا یک کلید استفاده کنند. برخی از وسایل کمکی مانند گوی بلورین در ایران موجود نبوده و تهیه آن از خارج نیز مستلزم صرف هزینه‌های گزافی است. لیکن به مرور زمان، با افزایش تعداد افراد تحت آموزش و بالا رفتن سطح علمی آموزشها، این امکان به وجود خواهد آمد که تعدادی از این وسایل کمکی از خارج وارد شده و مورد استفاده قرار گیرند.

در حال حاضر طراحی و ساخت بسیاری از وسایل کمکی هیپنوتیزم توسط مهندسان و صنعتگران با ذوق هموطن امکانپذیر است. از آنجا که تا به حال این وسایل در ایران نه تولید شده است و نه امکان وارد کردن وسایل فوق از خارج وجود داشته است، بنابراین بازار فروش خوبی برای تولیدات داخلی که در زمینه وسایل کمکی هیپنوتیزم باشد، وجود دارد. در یک طرح پژوهشی که تا به حال فوق‌العاده موفقیت‌آمیز بوده، اینجانب با استفاده از برخی از وسایل سمعی و بصری ساده، عده زیادی از کادرهای پزشکی و بیماران را در مدت بسیار کوتاه - دو جلسه - برای خود هیپنوتیزمهای سریع، عمیق و بی‌خطر آموزش داده‌ام که به زودی نتیجه و شرح آن به صورت یک کتاب منتشر و به عنوان روشی کاملاً نو و بسیار مؤثر در اختیار هموطنان عزیز قرار می‌گیرد.

## روش حرکت به دور صندلی و چرخش سر

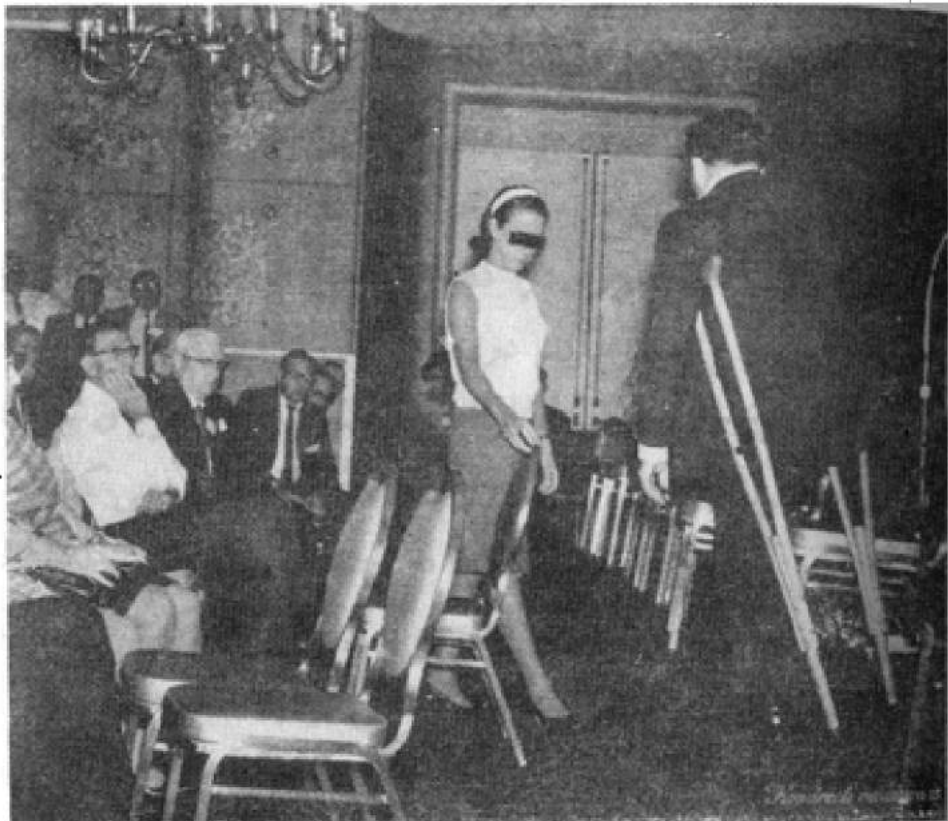
«نگارش: فرانک جنکو»

یک صندلی را بردارید و آن را وسط اتاق قرار داده و یک سکه فلزی را در مرکز محل نشیمن آن بگذارید. حالا از سوژه بخواهید در حالی که نگاهش بر روی سکه متمرکز شده، به آرامی و در مسیر حرکت عقربه‌های ساعت به دور صندلی شروع به حرکت کند.

پس از آنکه پنج یا شش بار به دور صندلی چرخید، از او بخواهید بایستد و بلافاصله در جهت عکس حرکت عقربه‌های ساعت به حرکت دورانی خود ادامه دهد. بعد از آنکه سوژه سه یا چهار دور در مسیر جدید چرخید، به او بگوئید که دیگر نمی‌تواند متوقف شود و هر اندازه که تلاش کند قادر نیست بایستد.

در این حالت سوژه به صورتی خودکار به حرکت به گرد صندلی ادامه می‌دهد. بگذارید او سه یا چهار دور دیگر (یا بیشتر) به دور صندلی چرخ زند.

بعد از سوژه بخواهید که ایستاده و بر روی صندلی بنشیند. سپس خود را ریلاکس کند و به خواب فرو رود. اگر سوژه نتواند در مرحله قبل از نشستن به راحتی از حرکت باز ایستد، مسلماً پس از توقف و نشستن بر روی صندلی، به خواب راحتی فرو می‌رود.



در یکی از جلسات اخیر جمعیت «ادوانس اتیکال هیپنوزیس» آقای فرانک جنکو  
روش ابداعی خویش را به معرض نمایش و قضاوت کارشناسان گذاشت. بعد از چند  
بار چرخیدن به دور یک صندلی، با چرخاندن سر، سوژه هیپنوتیزم می شود.

البته در زمانی که سوژه به دور صندلی می‌چرخد، شما باید تلقیناتی در مورد ریلاکس شدن، خسته و خواب‌آلوده شدن و بالاخره به خواب فرو رفتن به او ارائه دهید تا زمینه لازم برای هیپنوتیزم شدن در سوژه به وجود آید و آثار آن پس از قرار گرفتن او بر روی صندلی آشکار شود.

پس از آنکه سوژه بر روی صندلی نشست، سر او را در دست بگیرید و شروع به چرخاندن آن کنید. بهتر است که مسیر حرکت سر سوژه در فضا شکلی مانند 8 را به وجود بیاورد. در عین حال باید در مورد فرو رفتن به یک خواب عمیق تلقینات لازم را به او ارائه دهید. اگر در جریان حرکت سر سوژه متوجه شدید که سر او به سختی حرکت می‌کند و یا به اصطلاح گردن او سفت است، به احتمال زیادی وی به حالت هیپنوز نرسیده است. اگر سر سوژه به راحتی حرکت می‌کرد و گردن او به اصطلاح شل شده بود، می‌توانید مطمئن باشید که وی به خواب رفته است. در این شرایط می‌توانید با توجه به روشهای رایج، جلسه او را عمیقتر کنید.

## متد دست چپ

«نگارش: ژرژ. ت. دیکسون»

«همانطوری که من می‌گویم رفتار کنید. دست چپ مرا بگیرید، مستقیماً به چشمان من نگاه کنید و ریلاکس شوید. به زودی خسته می‌شوید و ناگهان به خواب می‌روید.»

جملات بالا، مطلبی هستند که شما بایستی به زبان آورید تا بتوانید عده زیادی از افراد را به خواب هیپنوتیزمی عمیقی فرو برید. برای اینکه بتوانید به خوبی از این تکنیک استفاده کنید، باید اطلاعات بیشتری در مورد این روش هیپنوتیزم کردن کسب کنید و اصول آن را کاملاً درک کنید. در غیراین صورت در استفاده از این تکنیک ناموفق خواهید بود.

### توضیحات لازم

ابتدا سوژه را بر روی صندلی راحتی بنشانید، به طوری که کف پاهای او بر روی زمین قرار گیرند. پس از آن روبروی سوژه قرار بگیرید و روی یک صندلی بنشینند. در این موقع از او بخواهید که دست شما را بگیرد. معمولاً افراد همیشه برای انجام این کار دست راست خود را دراز می‌کنند. به سوژه بگویید: «نه، دست چپتان.» برای لحظاتی او گیج و مبهوت می‌شود و به زودی دست چپش را به جلو خواهد آورد.



سوژه علت این تغییر دست را نمی‌داند و نیازی هم ندارد که علت آن را بداند. تا اینجا شما شروع خوبی داشته‌اید. از آنجا که سوژه معمولاً دست شما را به اصطلاح شل می‌گیرد، به او بگویید: «دستم را محکم بگیرید». در همین موقع کمی دست وی را فشار دهید. با انجام این کار یک تلقین غیرلفظی به او می‌کنید. حالا سوژه علاوه بر اینکه دستش سفت شده، تمام بدنش نیز در یک حالت انقباض یا تونوس عضلانی قرار گرفته است. در این موقع شما می‌توانید به او بگویید که دست خود را ریلاکس کند و بدنش را هم شل کند. شما هم با دقت سوژه را کنترل کنید تا مطمئن شوید دستوراتتان را انجام می‌دهد. البته توصیه می‌کنیم در این مرحله این کار را انجام ندهید.

حالا به سوژه بگویید: «دقیقاً به صورتی عمل کنید که من می‌گویم. مستقیماً به چشمان من نگاه کنید.» در این لحظه شما هم به او خیره شوید ولی به چشمانش نگاه نکنید، بلکه به یک خال و یا یک چین پوستی در بالا یا پائین چشمان سوژه خیره شوید و یا به فرورفتگی بینی که بین دو چشم قرار دارد، نگاه کنید. در هر صورت سوژه تصور می‌کند که شما مستقیماً به چشمانش خیره شده‌اید. او مستقیماً به چشمان شما خیره می‌شود، هرچند شما به چشمان او نگاه نمی‌کنید. تا اینجا شما می‌توانید مطمئن باشید که تا این مرحله از کار پیشرفت خوبی داشته‌اید. بنابراین ادامه دهید:

«حالا پلک‌هایتان را به هم نزدیک و مستقیماً همین‌طور به چشمان من خیره شوید. خودتان را ریلاکس کنید.» زمانی که واژه «ریلاکس» را بیان می‌کنید، کمی دست سوژه را که تا

به حال محکم گرفته بودید، شل کنید. در نتیجه او هم دست شما را کمتر می‌فشرد. در این موقع طوری رفتار کنید که گویی دست سوژه می‌خواهد از دست شما رها شود.

به او بگویید: «دست شما در حال سنگین شدن است.» و وانمود کنید که گویی وزنه سنگینی را نگه داشته‌اید. بنابراین ادامه دهید: «دست شما سنگین و سنگینتر می‌شود... چشمانتان هم سنگین می‌شود...» در این لحظه کمی از فشاری که به دست سوژه وارد می‌کنید، کمتر کنید و دست او را مقداری به طرف پایین بیاورید به طوری که سوژه تصور کند دستش سنگین شده است.

در این موقع سوژه کمی احساس سنگینی در بدن و در دستش می‌کند، ولی علت پیدایش این پدیده را نمی‌داند و البته احتیاجی هم نیست که علت وقوع اتفاقاتی را که در حال شکل‌گیری هستند، بداند. بنابراین شما به ارائه تلقینات ادامه دهید: «حالا چشمانتان را ببندید. در صورتی که سوژه چشمان خود را بست عملکرد شما برای هیپنوتیزم کردن او موفقیت‌آمیز بوده است. اما اگر چشمان سوژه همچنان باز ماند به ارائه تلقینات ادامه دهید: «از شما می‌خواهم که چشمانتان را ببندید. شما به یک خواب آرام و عمیق فرو می‌روید. حالا تمام عضلات بدنتان را ریلکس کنید. شما الان به یک خواب بسیار عمیق فرو می‌روید. اما همانطور که به یک خواب شیرین فرو رفته‌اید، تمام حرفهای مرا می‌شنوید و به سئوالاتی که از شما می‌کنم، جواب مناسب می‌دهید.» در همان حالی که به تلقین کردن مشغول هستید، به تدریج دست

سوژه را به طرف پایین بیاورید. اگر دستهای او شُل و ریلکس شده بود، نشانهٔ آن است که وی در حالت خلسه یا ترانس قرار گرفته است و کاملاً آماده است تا به تلقینات شما جواب دهد.

پس از آنکه اقدام درمانی دلخواه روی سوژه را انجام دادید، به این صورت او را از خواب بیدار کنید: «حالا من تا عدد پنج می‌شمارم. وقتی که به عدد پنج رسیدم، از خواب بیدار می‌شوید. احساس می‌کنید که حالتان کاملاً خوب است، به طوری که مدت‌ها حالتان به این خوبی نبوده است. احساس می‌کنید که یک تجربه بسیار دل‌انگیز و مطبوعی را پشت سر گذاشته‌اید. زمانی که بیدار شدید، کاملاً سرحال و شاد خواهید بود. حالا من می‌شمارم. یک... خوابتان سبک شده است... دو... کمی بیشتر بیدار شده‌اید... سه... چشمانتان دارند کم‌کم باز می‌شوند... چهار... تقریباً بیدار شده‌اید... پنج... شما کاملاً بیدار و سرحال هستید. راستی حالتان چطور است؟». معمولاً پاسخ سوژه به سؤال شما این است که: «عالیست!».

## متد رنگارنگ یا درهم برهم

«نگارش. ج. جندای»

به نظر من زمانی کار ما در برابر سوژه های هیپنوتیزمی به بهترین صورت ممکن انجام می گیرد که سوژه متوجه شود بر اثر تلقین تأثیراتی بر روی بدن او صورت گرفته است. البته فرقی نمی کند که میزان این تأثیرات به چه مقدار باشد. نتیجه این تغییرات این است که سوژه به درجات متفاوتی از خلسه هیپنوتیزمی فرو می رود. این تحولات در اکثریت عظیمی از انسانها، به ویژه در افراد تلقین پذیر پدیدار می گردد.

زمانی هیپنوتیزور کاملاً از کار خود راضی می شود که سوژه به راحتی و به خوبی به خلسه هیپنوتیزمی فرو برود. من شخصاً کمتر از روشهای خشن و به شدت آمرانه لذت می برم که در آنها از فریاد کشیدن و یا وارد آوردن شوک به بیماران استفاده می شود.

زمانی که من بخواهم در میان جمعی یک نمایش هیپنوتیزمی انجام دهم، معمولاً چند سؤال زیر را از حضار می کنم. وقتی که به نشانه جواب مثبت دستهای زیادی به بالا می رود، من مطمئن می شوم که با گروهی سر و کار دارم که به خوبی می توانم با آنها کار کنم:

(۱) آیا کسی از شما تا به حال به فال بین مراجعه کرده

است؟

(۲) آیا تاکنون کسی از روی خطوط کف دستانتان به تجزیه و تحلیل روحیات شما پرداخته است؟

(۳) آیا تا به حال هیپنوتیزم شده‌اید؟

من برای هیپنوتیزم کردن دسته‌جمعی، گروهی از این افراد را انتخاب می‌کنم. در ابتدا برای گرم کردن مجلس یک آزمون گروهی چسبیدن دستها به هم را انجام می‌دهم. البته آنقدر به نتیجه گزینش قبلی خود اعتماد دارم که اگر بعضی از این افراد توانستند دستهایشان را از هم باز کنند، هنوز دلیلی برای کنار گذاشتن آنها نمی‌بینم و می‌گویم: «اشکالی ندارد، حرکات عضلات صورت‌هایتان نشان می‌دهد که استعداد و قدرت زیادی برای هیپنوتیزم شدن دارید. باز شدن دستها از هم اهمیت چندانی ندارد.» قبل از آنکه به انجام هیپنوتیزم دسته‌جمعی پردازم، یکی از بهترین سوژه‌ها را انتخاب می‌کنم و به او می‌گویم: «من می‌خواهم روش فوق‌العاده جالبی را روی تو پیاده کنم که نیاز به قدرت تفکر و خلاقیت ذهنی زیادی دارد و خوشبختانه تو این استعدادها و قابلیت‌ها را داری.» در این موقع من به انجام یک تست تلقین‌پذیری یا هیپنوتیزم‌پذیری شناخته شده می‌پردازم که مطابق آن سوژه با قرار گرفتن بر روی پاشنه یا کف پا بدن خود را متناوباً به طرف جلو و عقب حرکت می‌دهد.

در این موقع من با کمی فاصله در پشت سر سوژه، سمت چپ او می‌ایستم، طوری که دست راست من پشت شانهٔ راست سوژه قرار گیرد. در این حال دست چپ خود را به جلو صورت سوژه می‌برم و در حالی که تمام انگشتان - به جز

انگشت نشانه - بسته شده‌اند، از او می‌خواهم که بر روی ناخن انگشت فوق تمرکز کند. سپس از وی می‌خواهم همانطور که انگشتم را حرکت می‌دهم، به تمرکز بر روی ناخن انگشتان ادامه دهد. به تدریج دست چپم را به طرف بالا، روی سر سوژه می‌برم، به طوری که چشمان تعقیب‌کننده او کمی به سمت عقب و به طرف بالا متوجه شوند.

در این لحظه از سوژه می‌خواهم که چشمانش را ببندد و ریلاکس شود. این وضعیتی سخت و طاقت‌فرسا برای سوژه است زیرا او نمی‌تواند بفهمد که آیا به طور معمول، راست ایستاده است، و یا کمی به طرف جلو یا عقب متمایل شده است. در این موقعیت من شروع به ارائه این تلقینات می‌کنم که او در حال متمایل شدن به طرف عقب است و به زودی از پشت می‌افتد. ضمناً به سوژه این اطمینان را می‌دهم که پیش از افتادن، او را گرفته و از سقوطش جلوگیری می‌کنم. اگر سوژه به سمت عقب متمایل نشد، با دست راستم کمی او را به سمت جلو می‌رانم. در چنین وضعیت نامتعادل و ناپایداری که سوژه پیدا کرده است، مجبور می‌شود که به سمت عقب متمایل شود تا بتواند تعادل خود را حفظ کند و راست باقی بماند. در این لحظه اگر دست راستم را به عقب بکشم، سوژه به طرف عقب حرکت می‌کند. ابتدا من این امکان را برای سوژه فراهم می‌آورم که در حدود پانزده سانتیمتر به طرف عقب منحرف شود. سپس در صورت لزوم، تست خم شدن به سمت جلو را هم به صورت بالا با تغییرات جزئی انجام می‌دهم.

در این موقع از سوژه می‌خواهم که دستهایش را در هم

قلاب کند، به طوری که شست دست راست در بین شست و انگشت اشاره دست چپ قرار گیرد. از آنجا که دستهای قلاب شده به هم، پائین‌تر از چشمها قرار دارند، تمرکز نگاه سوژه بر روی شست دست راست، به راحتی صورت می‌گیرد.

در این موقع از سوژه درخواست می‌شود که تمرکز خود را بر روی شست انگشت دست راست همچنان حفظ کند. در این هنگام من دست راستم را بر روی شانه سوژه گذاشته و به او تلقین می‌کنم که وی به سمت عقب متمایل می‌شود و به محض آنکه به سمت عقب متمایل پیدا کرد، چشمانش بسته خواهند شد. در این لحظه با کوچکترین تمایلی که سوژه به سمت عقب پیدا کند، چشمان او نیز متمایل به بسته شدن پیدا خواهند کرد. اگر سوژه کاملاً به سمت عقب متمایل گشته و بر روی دست راست من بیفتد، چشمان او کاملاً بسته خواهند شد. وقتی که چشمان سوژه بسته شدند، به او تلقین می‌کنم که پلکهایش کاملاً به هم چسبیده‌اند و نمی‌تواند آنها را به ارادهٔ خود باز کند، مگر آنکه من از او بخواهم که چنین کاری را انجام دهد. در این موقع بهتر است که با دست راست به پشت سوژه فشار بیاوریم تا او برای حفظ تعادل خود کمی به عقب متمایل شود و با عقب بردن ناگهانی دست راست، سوژه به یکباره به سمت عقب متمایل پیدا کند. زمانی که سوژه به سمت عقب متمایل می‌شود، من می‌کوشم او را به وضع عادی در حالت ایستادن برگردانم تا بالاخره در یک زمان مناسب از وی خواهش کنم که به طرف یک صندلی برود و بروی آن بنشیند.

در این هنگام می‌توانم بار دیگر تست باز کردن چشمها را تکرار کنم، بنابراین به سوژه می‌گویم که تا عدد سه می‌شمارم و او چشمانش را باز می‌کند، ولی همچنان در حالت آرامش باقی می‌ماند، و به محض اینکه با انگشتانم یک بشکن زدم، فوراً چشمان وی دوباره بسته می‌شوند و او به خواب عمیقتر فرو می‌رود.<sup>۱</sup> به تجربه دریافته‌ام که در این لحظات نباید به سوژه بگویم که او دیگر نمی‌تواند چشمانش را باز کند، زیرا تعداد قابل توجهی از سوژه‌ها چشمان خود را باز کرده و بیدار می‌شوند. بنابراین عمل باز کردن و دوباره بستن چشمها بهتر از هر کار دیگری است.

جذابیت و اهمیت روش من در این است که پس از آنکه با تست تلقین‌پذیری متمایل شدن سوژه به سمت عقب، او کمی به طرف عقب تمایل پیدا کرد، ادامه طبیعی جریان هیپنوتیزم شدن که همان بسته شدن چشمان است با سهولت بیشتری صورت می‌گیرد. اگر برای مدتی شما این روش را به کار برید، از آمار بسیار جالب کسانی که به راحتی و به سرعت به خواب می‌روند، متعجب و در عین حال خوشنود خواهید شد.

متد رنگارنگ که در بالا ذکر آن رفت، نه روشی کاملاً جدید است و نه از ابداعات من، بلکه هر بخشی از این روش را می‌توانید در دیگر تکنیکهای ایجاد هیپنوتیزم پیدا کنید. این

---

۱. در شرایطی سوژه پس از باز کردن چشمان خود همانطور در حالت خلسه باقی می‌ماند که خواب او بسیار عمیق شده باشد، در غیر این صورت در خلسه سبک و متوسط پس از باز شدن پلک‌ها از هم، سوژه هم بیدار شده و به حالت عادی برمی‌گردد... مترجم.



روش را که حاصل ترکیب جالب و جدید بعضی از قسمت‌های قدیمی و شناخته شده تکنیک‌های گذشتگان است، من بارها در برابر عده زیادی از افراد انجام داده‌ام و تاکنون موفقیت‌های زیادی نیز در استفاده از این روش کسب کرده‌ام. امیدوارم شما هم در استفاده از این روش، چون من موفق باشید.

## متد انگشت

«نگارش: جان. س. لامپ»

پس از بیان مطالبی که باید قبل از انجام هیپنوتیزم به هر سوژه‌ای گفته شود، سوژه را در شرایط راحتی بر روی یک مبل یا صندلی می‌نشانم، به او می‌گویم که پنج بار نفس عمیق بکشد و هر بار بعد از هر دم عمیق، برای مدت پنج ثانیه هوا را در ریه‌هایش نگه‌دارد و بعد به آهستگی آن را از ریه‌های خود خارج کند تا آنکه ریه‌ها کاملاً از هوا خالی شوند. غالباً بعد از این تنفس‌های عمیق، سوژه در سر خود احساس نوعی سبکی می‌کند که از این خاصیت طبیعی حداکثر استفاده به عمل می‌آید و برای اثربخشی بیشتر، توجه سوژه را به این پدیده جلب می‌کنم. به سوژه متذکر می‌شوم که علت این سبک شدن سر «جریان طبیعی اکسیژن در نسوج مغز» می‌باشد که در این لحظات کمی اختلال پیدا کرده است. به سوژه اطمینان می‌دهم که این پدیده، طبیعی و فیزیولوژیک بوده و خطری برای او به بار نمی‌آورد، برعکس به سیستم عصبی فوقانی یا مغزی او کمک می‌کند تا خیلی بهتر و سریعتر «تلقینات هیپنوتیزمی را درک و جذب کند». در این هنگام با لحن آمرانه‌ای به سوژه می‌گویم: «شما در این لحظه کاملاً برای هیپنوتیزم شدن سریع و راحت، شرطی شده‌اید. لطفاً چشمانتان را ببندید».

در این لحظه به آرامی با نوک انگشت اشاره‌ام فشاری به پیشانی سوژه - کمی بالاتر از محل تلاقی دو ابرو- وارد می‌آورم. از او می‌خواهم که با چشمان بسته با حرکت دادن کره چشم خود به طرف بالا، به محل اتصال یا تماس انگشتم با پیشانی‌اش نگاه کند و در ضمن در صورت حرکت انگشت من، مسیر آن را در روی پوست تنش احساس کند. در این موقع من دست دیگرم را بر روی سر سوژه قرار می‌دهم. سپس به آرامی انگشتم را بر روی پیشانی او و کمی بالاتر از ابروی وی به سمت چپ تا به کناره خارجی کره چشم حرکت می‌دهم. آنگاه به آرامی انگشت را از روی پوست تا قسمت میانی ابروان حرکت می‌دهم. در این مدت در زمینه ریلاکس شدن، خسته شدن، خواب‌آلوده شدن و خوابیدن، تلقینات مناسب و مکرری را بیان می‌کنم. پس از مدتی حرکت انگشتم را بر روی پوست از خط وسط یا قسمت کناری چشم راست تا قسمت میانی ادامه می‌دهم. سپس بعد از لحظاتی انگشتم را بر روی پیشانی او به طرف بالا می‌برم و تا حدود هفت سانتیمتر به سمت بالا و به طرف رستنگاه موهای سوژه به پیش می‌روم. پس از مدتی کوتاه، حرکت انگشت به طرف پایین آغاز می‌شود و در جریان انجام آرام این عمل، تلقینات زیر را به سوژه ارائه می‌دهم:

«در حالی که انگشت من به آرامی به طرف پایین حرکت می‌کند، شما بیشتر و بیشتر خواب‌آلوده می‌شوید. پس از آنکه انگشتم کاملاً به طرف پایین حرکت کرد و به قسمت میانی ابروهایتان رسید، آنچنان پلکهای شما محکم به

هم می‌چسبند که هر قدر تلاش کنید، نمی‌توانید آنها را از یکدیگر جدا کنید.» در این موقع به آرامی انگشتم به سمت پایین حرکت می‌کند و همگام با آن، من تلقینات بیشتری در زمینه خواب‌آلوده و ریلکس شدن بیان می‌کنم. پس از آنکه انگشتم به ریشه موهای سوژه رسید، با اعتماد به نفس کامل به او می‌گویم: «چشمان شما کاملاً به هم چسبیده‌اند و دیگر نمی‌توانید آنها را از یکدیگر جدا کنید... کاملاً به هم چسبیده‌اند... محکم به هم چسبیده‌اند. امتحان کنید! اگر بخواهید آنها را از هم جدا کنید... هر قدر هم که تلاش کنید... این کار امکان‌پذیر نیست... شما دیگر نمی‌توانید پلک‌هایتان را از هم باز کنید... هر قدر بیشتر کوشش کنید... آنها بیشتر به هم می‌چسبند.» در این زمان ممکن است سوژه کوششهای بی‌ثمری را برای باز کردن چشمهایش انجام دهد. البته او معمولاً موفق به انجام این کار نمی‌شود. بنابراین پس از چند لحظه با لحن آمرانه‌ای به وی می‌گویم: «راحت باشید. این کوشش بی‌حاصل برای باز کردن چشمها را متوقف کنید... حال شما می‌توانید به یک خواب راحت، آرام و عمیق فرو بروید... یک خواب راحت و عمیق... عمیق عمیق...»

در این موقع سوژه در یک خلسه سبک قرار دارد و من می‌توانم با استفاده از تکنیکهای متعددی که برای عمیق‌تر کردن خلسه وجود دارد، او را به خواب عمیقی فرو برم.

## متد چهارلا

«نگارش: ج. ل. مک فرسون»

به نظر من در بسیاری از مسابقات (اعم از ورزشی و غیر ورزشی) اگر یکی از شرکت کنندگان برای خود چنین استنباط کند که کسی او را هیپنوتیزم کرده است تا در مسابقه پیروز شود، وی در آن مسابقه برنده خواهد شد.

برای قرار گرفتن در شرایط هیپنوتیزمی هم من به همین روش سوژه را آماده می‌کنم.

ابتدا به آرامی و با دقت مطالبی را که باید قبل از شروع به هیپنوتیزم کردن به سوژه گفته شود، بیان می‌کنم تا اشتیاق و تمایل برای هیپنوتیزم شدن جایگزین تمام ترسها و تصورات نادرستی شود که در مورد هیپنوتیزم در ذهن او وجود دارد. سپس به سوژه می‌گویم که: «من هرگز خودسرانه و بدون اجازه برای هیپنوتیزم کردن فردی اقدام نمی‌کنم، مگر آنکه قبلاً مطمئن شده باشم که آن فرد یک سوژه هیپنوتیزمی خوب و مناسب می‌باشد. بنابراین من قصد دارم برخی از آزمونهای هیپنوتیزم‌پذیری را بر روی تو انجام دهم. در جریان انجام این تستها من و تو هردو متوجه می‌شویم که به چه میزان قدرت و قابلیت هیپنوتیزم‌پذیری در تو وجود دارد. از آنجا که تو فرد باهوشی هستی، به سادگی می‌توانی به این تستها جواب دهی.» در این موقع من از سوژه تقاضا می‌کنم که به یک صفحه

دایره‌ای شکل در حال دوران خیره شود. بر روی این صفحه تصویر خطوط مارپیچی لازم برای هیپنوتیزم کردن کشیده شده که با سرعت ۷۸ دور در دقیقه می‌چرخد و قطر صفحه هم در حدود ۴۰ سانتیمتر است. برای آنکه این صفحه راحت‌تر دیده شود، من آن را بر روی یکی از دیوارهای دفتر کارم نصب کرده‌ام و موتور یک گرامافون قدیمی آن را به چرخش در می‌آورد. پس از آنکه سوژه به صفحه خیره شد، من در کنار او شروع به شمردن از یک تا ده می‌کنم و در جریان شمارش به وی تلقین می‌کنم که «همه اشیاء اتاق به تدریج به او نزدیک و نزدیکتر می‌شوند». برای آنکه در جریان تلقینات دائماً یک جمله تکرار نشود، من سعی می‌کنم با تغییر دادن واژه‌ها هربار جمله جدیدی با همان مضمون برای سوژه بیان کنم تا اینکه به عدد ده برسم. پس از آن از سوژه می‌خواهم که نگاه خود را از صفحه متحرک بر روی شیئی متمرکز سازد که مثلاً در بالا یا کنار صفحه چرخان قرار گرفته است (فرقی نمی‌کند که چه نوع شیئی باشد). به او می‌گویم اگر در این لحظات احساس کرد که گویی آن شیئی در حال نزدیک شدن به او است و یا به نظر می‌رسد با گذشت زمان شیئی مزبور بسط و گسترش پیدا می‌کند، مطمئن باشد که می‌تواند به راحتی هیپنوتیزم شود. حقیقت این است که به صورتی طبیعی برای هر فردی که به جای سوژه قرار گیرد، این احساس پدید می‌آید که گویی آن شیئی در حال نزدیک شدن به او است. این از خواص طبیعی و فیزیولوژیک خیره شدن به یک مارپیچ در حال دوران است، البته در این مورد سوژه خیال می‌کند

نحت تأثیر تلقینات من و نیروهای ناشناخته دستگاه قرار گرفته است! در این لحظه او به درستی در مسیری قرار گرفته است که می‌تواند در آخر به هیپنوتیزم شدن وی بیانجامد. بنابراین از آنجا که سوژه قانع شده است که به سادگی هیپنوتیزم می‌شود، می‌توان او را با هر روشی که در نظر داریم، هیپنوتیزم کنیم.

این چهارچوبه و اسکلت، روش ایده‌آل من برای آماده ساختن سوژه به منظور ایجاد خلسه هیپنوتیزمی در او است. در اینجا صادقانه به عرض خوانندگان می‌رسانم که من قصد آن ندارم به شما ثابت کنم که روش اینجانب برای هیپنوتیزم کردن، به تمامی از ابداعات شخصی من است. بنابراین ذکر این نکته را ضروری می‌دانم که «متد چهارلا» چیزی نیست جز حاصل ترکیب و تلفیق بخش‌هایی از سه یا چهار روش قدیمی هیپنوتیزم کردن که به باور خودم آنها را به گونه‌ای پیوند داده‌ام که در نهایت روشی جدید با کارآیی فوق‌العاده به وجود آمده است.

در این لحظه برای انجام یک «آزمایش دیگر» از سوژه می‌خواهم که بر روی صندلی راحتی بنشیند و در حالی که پاهایش بر روی کف زمین قرار گرفته است، دستهایش را راحت بر روی پاهایش بگذارد. از او می‌خواهم برای راحتی بیشتر چشمانش را ببندد و سپس یک ریلاکس شدن پیشرونده را بر روی او اجرا می‌کنم. برای اینکه تمام بدن سوژه ریلاکس شود، کار را از نوک انگشتان پای او شروع و تا فرق سرش ادامه می‌دهم. از آنجا که این تکنیک در سایر کتابهای هیپنوتیزم به وضوح و با شرح کامل بیان شده است ما

از ذکر آن خوددراى مى‌کنیم. اما اگر برخی از خوانندگان این کتاب از روش مزبور اطلاعی ندارند، مى‌توانند به آن منابع مراجعه نمایند.<sup>۱</sup>

پس از آنکه سوژه کاملاً ریلکس شد، از او مى‌خواهم که قدرت و خلاقیت ذهنی خود را در تصویرسازی و تجسم فکری نشان دهد. بنابراین به وی مى‌گویم:

«تجسم کن که در حال بالا رفتن یک سر بالایی تند و ناهموار برای صعود به قله یک کوه هستی. این کوه بلند است و تو ساعتها است که برای رسیدن به قله آن تلاش می‌کنی. تو از یک راه پُر پیچ و خم به بالا می‌روی که پر از درخت و صخره‌های کوچک و بزرگ است. نوک کوه یک بیشه‌زار است که در آن تعداد زیادی از بوته‌های گل سرخ وحشی روئیده است. با آنچه که درباره عطر و بوی این گل‌های وحشی شنیده‌ای، اشتیاق زیادی داری که زودتر به آن مکان بررسی و این گلزار زیبا و معطر را مشاهده کنی. اما به دلیل خستگی زیاد، بیشتر ترجیح می‌دهی که زودتر به بالای کوه بررسی تا بتوانی استراحت کنی. به دلیل اینکه کوهنورد حرفه‌ای نیستی، بالا رفتن از کوه تو را به شدت خسته کرده است.

«خیال می‌کنی که اگر این کوه از این که هست،

۱. کتابهای ترجمه شده به زبان فارسی که این تکنیک در آنها آمده است، عبارتند از:

الف. «هیپنوتیزم پزشکی و دندانپزشکی»، نگارش دکتر جان هارتلند، ترجمه دکتر رضا جمالیان، از انتشارات اسپرک، صفحات ۷۵ و ۸۹.  
 ب. «بررسی علمی خود هیپنوتیزم»، نگارش دکتر ریچارد شروت، ترجمه دکتر رضا جمالیان، از انتشارات اطلاعات، صفحات ۶۵ تا ۶۸.



بزرگتر بود، هیچگاه نمی‌توانستی تا نوک آن صعود کنی. به هر حال تو به نوک کوه نزدیک شده‌ای و هم اکنون نیز باد، بوی دل‌انگیز گل سرخ‌های وحشی را در هوا پخش می‌کند و شامه خسته تو را نوازش می‌دهد. تو آنقدر خسته و کوفته شده‌ای که واقعاً بالا رفتن از این قسمت باقی‌مانده هم برایت مقدور نیست. بنابراین ترجیح می‌دهی در نزدیکی قله، بر روی یک صخره عظیم و صاف نشسته و استراحت کنی و ضمناً از بوی عطر گل‌های وحشی که در هوا پخش شده است، لذت ببری. بر روی صخره بزرگی که نشسته‌ای در تمام طول روز آفتاب تابیده و بستر گرمی را به وجود آورده که تن خسته و درمانده‌ات می‌تواند بر روی آن به استراحت و رفع خستگی بپردازد. تو در حالی که بر روی سنگ گرم خوابیده‌ای، پیش خودت فکر می‌کنی که هیچگاه در عمرت به این اندازه خسته و فرسوده نشده بودی و خیال نمی‌کردی که دراز کشیدن بر روی یک قطعه سنگ در شرایطی که آدم کاملاً خسته است، این قدر رضایت‌بخش و آرام‌کننده باشد.

«رایحه دل‌انگیز گل‌های سرخ وحشی تمام فضا را پر کرده است و تو آنچنان مجذوب طبیعت دل‌انگیز این مکان شده‌ای که خیال نمی‌کنی جایی به این زیبایی در جهان وجود داشته باشد. احساس می‌کنی جسم خسته‌ات که بر روی بستر گرم لمیده و از بوی خوش گل‌ها مست و سست شده است، بیش از هر چیز به یک خواب و استراحت کامل احتیاج دارد.

«فکر می‌کنی هیچ چیز به اندازه استراحت و خواب نمی‌تواند در این لحظات برای تو لازم و دلچسب باشد. با هر

وزش نسیمی، موجی از عطر گل سرخ تمام وجود تو را در خود می‌گیرد و یک احساس سستی، رخوت و خواب‌آلودگی تمام وجودت را در خود غوطه‌ور می‌سازد. بدن تو به تدریج سُست و سُست‌تر می‌شود. همانطور که هوای عطرآلوده به صورت تو می‌خورد، چند نفس عمیق می‌کشی و تمام اجزاء وجودت را از این هوای پاک و معطر پُر می‌کنی... پاهای تو که بر اثر راهپیمایی زیاد خسته و فرسوده شده بود، به تدریج به یک حالت رخوت و سستی شدیدی فرو می‌رود و همگام با آن یک سنگینی و احساس رخوت شدید در تمام قسمت‌های پاهایت به وجود می‌آید. این احساس رخوت و خواب‌آلودگی به تدریج در تمام قسمت‌های بدنت انتشار پیدا می‌کند. تمام بدن تو ریلاکس شده و کاملاً برای یک خواب شیرین و عمیق آماده شده است. در این لحظه من مایلم تو را در یک خواب راحت فرو ببرم. تو به یک خواب راحت و عمیق احتیاج داری. من حالا تا عدد ده می‌شمارم. یک! تو به یک خواب خیلی عمیق فرو می‌روی. دو! تمام اندام تو لحظه به لحظه ریلاکس‌تر و سنگین‌تر می‌شود و به این ترتیب خوابت عمیق‌تر می‌شود. سه! حالا تمام بدنت خسته و سنگین شده است، درست مانند یک قطعه سرب. چهار! تو الان به عمیق‌ترین حالت خوابی دست می‌یابی که در تمام عمر تجربه کرده‌ای. پنج! در این لحظه تو چند نفس بسیار عمیق می‌کشی و همزمان با آن به یک خواب بسیار راحت و شیرین فرو می‌روی، یک خواب بسیار بسیار عمیق. شش! بدن تو لحظه به لحظه ریلاکس و ریلاکس‌تر می‌شود و همراه با آن خواب تو هم عمیق و

عمیقتر می‌شود. هفت! الان تمام وجودت کاملاً ریلاکس و آرام شده است و به یک خواب بسیار عمیق فرو رفته‌ای. هشت! خیلی ریلاکس... خیلی آرام... یک خواب شیرین... یک خواب بسیار سنگین. نه! یک خواب بسیار بسیار عمیق... یک خواب شیرین. ده! حالا تمام وجود تو را یک آرامش عمیق فرا گرفته است... یک خواب بسیار عمیق... تو می‌توانی حتی به یک خواب بسیار عمیقتری هم فرو بروی... حالا من قصد دارم دوباره تا ده بشمارم... تو احساس می‌کنی که دست راستت به تدریج سبک و سبکتر می‌شود... درست مثل اینکه دست تو به یک بادکنک بسته شده... این بادکنک آهسته آهسته به طرف بالا حرکت می‌کند... لحظه به لحظه دست راست تو سبک و سبکتر می‌شود... هر قدر سبکتر شود، به طرف بالا و بالاتر حرکت می‌کند... وقتی که من به عدد ده برسم.... دست تو هم آنقدر به طرف بالا می‌آید که به صورتت برخورد می‌کند... هر وقت دست راست تو به صورتت برخورد کرد... تو هم به یک خواب راحت‌تر و عمیقتری فرو می‌روی... عمیقترین خوابی که تا به حال تجربه کرده‌ای».

پس از آن، من مشغول شمردن می‌شوم و همراه با آن روش پرواز دست برای عمیقتر شدن خلسه را اجرا می‌کنم. از آنجا که این روش در کتابهای دیگر<sup>۱</sup> به صورت کامل بیان

۱. برای کسب اطلاعات بیشتر به منابع زیر مراجعه فرمائید:

الف - «هیپنوتیزم پزشکی و دندانپزشکی»، تألیف دکتر جان هارتلند، ترجمه دکتر رضا جمالیان، از انتشارات اسپرک، صفحات ۸۱ تا ۸۳.

ب - «زایمان بی‌درد با هیپنوتیزم»، تألیف دکتر ویلیام کروجر، ترجمه دکتر رضا جمالیان، انتشارات نوید، صفحات ۸۸ تا ۹۰.

شده است، از تکرار این مطالب خودداری می‌کنم. همانطور که متوجه شدید، به سوژه گفته نشد که نمی‌تواند چشمان خود را باز کند. اگر سوژه حتی کمی هیپنوتیزم‌پذیر باشد و شما هم با اعتماد به نفس و آرامش کامل این روش را اجرا کنید، به طور حتم او در یک جلسه هیپنوتیزمی قرار می‌گیرد. در این لحظه شما می‌توانید با روشهایی که به آنها آگاهی دارید<sup>۱</sup>، خواب سوژه را باز هم عمیقتر کنید.

---

۱- در دو کتاب «هیپنوتیزم هارتلند» و «هیپنوتیزم پزشکی و دندانپزشکی» بیشتر از ده روش برای عمیقتر کردن جلسه هیپنوتیزمی به صورت مشروح و مفصل ارائه شده است. مترجم.

## بخش سوم

روشهایی که در زمینه خود هیپنوتیزم برنده جایزه شده‌اند.

به عملی که طی آن القای هیپنوتیزم توسط فردی به نام هیپنوتیزور بر روی یک یا تعدادی از افراد دیگر صورت می‌گیرد، دگر هیپنوتیزمی یا هترو- هیپنوزیس<sup>۱</sup> گفته می‌شود که کار نسبتاً ساده‌ای است. اما اگر ایجاد هیپنوتیزم در فردی توسط خود او انجام شود، به این عمل 'خود- هیپنوتیزم' یا سلف هیپنوزیس<sup>۲</sup> گفته می‌شود. برای عده زیادی از افراد جامعه مقوله خود هیپنوتیزم به صورت سهل و ممتنعی درآمده است. البته در راستای بهره‌گیری از خود هیپنوتیزم، توهمات نادرستی در ذهن عامه مردم در مورد این پدیده، شکل گرفته است که در اینجا به سه نمونه از آنها به صورتی گذرا - و بدون هیچ توضیحی - اشاره می‌شود:

۱. عده زیادی از مردم به علت داشتن درک نادرست از

---

1- Hetero - Hypnosis

2- Self - Hypnosis

خود هیپنوتیزم، انتظارات و توقعات، نادرستی از آن دارند.

۲. با آنکه خود هیپنوتیزم پدیده‌ای است که بایستی توسط فرد و به صورتی خودآموز آموخته شود، عده‌ای دسترسی به آن را عمدتاً از طریق دیگر هیپنوتیزمی و شرطی شدن ممکن می‌دانند.

۳. خود هیپنوتیزم وسیله‌ای است که در زمینه پزشکی کارآییها و محدودیتهای خاصی دارد، در حالی که عده‌ای آن را مانند نوشداروی افسانه‌ای، درمان هر دردی می‌پندارند.

معمولاً بیشترین تعداد از عناوین کتابهای مربوط به هیپنوتیزم، در مورد مسائل و موضوعات مرتبط با خود هیپنوتیزم می‌باشد. در این کتابها روشهای متعددی برای رسیدن به خود هیپنوتیزم ارائه شده است. البته انتظار نمی‌رود کسانی که به تازگی به فراگیری هیپنوتیزم همت گمارده‌اند، بتوانند از این تکنیکها استفاده زیادی ببرند. به عکس، امید می‌رود که ایشان با مطالعه این نوع مطالب، تشویق شوند تا به دانش و مهارت خویش در زمینه خود هیپنوتیزم از طریق مطالعه کتب ساده‌تر، بسط و گسترش دهند.<sup>۱</sup> برای رسیدن به این هدف، انتظار می‌رود خوانندگان این کتاب قبلاً یک یا چند جلد از کتابهای معرفی شده در زیر را که درباره مسائل و جنبه‌های مختلف و متنوع خود هیپنوتیزم نوشته شده‌اند مطالعه نمایند ۱:

---

۱ نویسنده کتاب (هاری آرونز) در این قسمت به معرفی شش کتاب از آثار خود و دیگران پرداخته است اما از آنجا که هیچکدام از کتب فوق به فارسی ترجمه نشده‌اند، چند کتاب معادل آنها که از منابع معتبر جدیداً به فارسی برگردانده شده‌اند، در اینجا معرفی شده‌اند. «مترجم».

۱. «بررسی علمی خودهیپنوتیزم»، نگارش دکتر ریچارد شروت (پرزیدنت انستیتوی تحقیقات هیپنوتیزم در آمریکا)، ترجمه دکتر رضا جمالیان، از انتشارات اطلاعات.

۲. «نحوه کاربرد قدرت خودهیپنوتیزم»، تألیف دکتر ژوزف هاریمن، ترجمه دکتر رضا جمالیان، از انتشارات اسپرک.

۳. «هیپنوتیزم هارتلند»، تألیف دکتر جان هارتلند، ترجمه دکتر رضا جمالیان، از انتشارات جمال‌الحق.

۴. «زایمان بی درد با هیپنوتیزم»، تألیف دکتر ویلیام کروجر (استاد دانشگاه شیکاگو)، ترجمه دکتر رضا جمالیان، از انتشارات نوید، شیراز.

۵. «ترک سیگار با هیپنوتیزم»، تألیف دکتر لسلای لکرون، ترجمه دکتر رضا جمالیان، از انتشارات مؤسسه کیهان.

۶. «تئوریه‌ها و کاربرد هیپنوتیزم»، تألیف دکتر رافایل رودز، ترجمه دکتر رضا جمالیان، از نشر و پخش ویس.

نویسنده کتاب (همانند مترجم) از خوانندگان به دلیل آنکه فهرستی از کتابهای خویش را به عنوان منابع و مآخذ معرفی کرده است پوزش می‌خواهد، زیرا به هر حال هرفردی به آثار و کتابهای خود نسبت به کتب دیگر، اعتماد بیشتری دارد.

بار دیگر صادقانه به خوانندگان عزیز توصیه می‌کنم که قبل از هرگونه تمرینی در زمینه خودهیپنوتیزم، از طریق مطالعه یک یا چند کتاب دیگر در این مورد به دانش و اطلاعات خود بیفزایند.

## روش خود هیپنوتیزم پیشنهادی من

«نگارش: توماس. ج. هاپ وود»

آیا هرگز به این موضوع فکر کرده اید که اگر شما فرد دیگری بودید، چه احساسی داشتید؟ مثلاً یک هیپنوتیزور معروف بودید. برای چند لحظه به این موضوع بیندیشید. حالا تصور کنید که یک هیپنوتیزور معروف هستید. برای این منظور در ذهن خود نام یک فرد مشهور که او را در زمینه هیپنوتیزم صاحب اعتبار علمی و عملی می دانید، ببرید. البته فرد مزبور نباید از دوستان و بستگان شما باشد.

حالا به یک برنامه عملی و نمایشی دست بزنید. کفشهایتان را بپوشید و در حالی که تصور می کنید آن هیپنوتیزور خیالی هستید، روبروی آئینه ای قرار بگیرید که معمولاً صبحها خود را در مقابل آن تمیز و آماده می کنید. بهتر است که قبلاً کمی قیافه تان را تغییر دهید، مثلاً اگر همیشه عینک به چشم می زنید، بدون عینک روبروی آئینه قرار بگیرید و یا اینکه شکل آرایش موهایتان را تغییر داده و از ادوکلن و لباسی متفاوت با همیشه استفاده کنید. تصور کنید که می خواهید با روش تمرکز مستقیم در چشم سوژه، او را خواب نمائید. در آئینه به انعکاس نور بر روی یکی از چشمان فردی که در مقابل شما است، خیره شوید.

حالا بار دیگر از قدرت خیالپردازی و خلاقیت ذهنی



خویش بهره گیرید و چنین فکر کنید که کسی که در آئینه مشاهده می‌کنید، فرد دیگری است و هیپنوتیزوری که شما در ذهنتان خلق کرده‌اید، می‌خواهد او را خواب کند. حالا همانطور که در برق نگاهش خیره شده‌اید، پیش خودتان حدس بزنید که او در این لحظه چه فکری می‌کند؟ (اگر مایل باشید، می‌توانید به این شخصیت تخیلی نام یا عنوانی هم بدهید).

به یاد داشته باشید که شما نمی‌خواهید با این روش خودتان را هیپنوتیزم کنید. در واقع شما در این بازی چنین وانمود می‌کنید که هیچ کاره هستید و این کسان دیگری هستند که به ارائه نقش می‌پردازند.

حالا بگذارید هیپنوتیزوری را که شما خلق کرده‌اید، با سوژه ساخته ذهن شما صحبت کند و یکی از روشهای متداول برای ایجاد خودهیپنوتیزم را به کار برد. (این متد بایستی با روشی که شما معمولاً برای ایجاد خودهیپنوتیزم به کار می‌برید، متفاوت باشد). به جای آنکه به عنوان هیپنوتیزور تنها کلماتی را در ذهنتان مرور کنید، به صدای بلند و شمرده مطالب موردنظر خود را همراه با حرکت لب و دهان بیان نمایید. در طول مدتی که به بیان مطالب می‌پردازید، تصور کنید که واقعاً همان هیپنوتیزور معروف هستید و می‌خواهید فردی را که در مقابل شما قرار گرفته است، هیپنوتیزم کنید. البته بهتر است برای خود چنین تجسم نمایید که هر دو نقش سوژه و هیپنوتیزور را همزمان با هم بازی می‌کنید. در هر لحظه‌ای که چشمهای شما کمی تیره و تار شوند،

چنین خیال کنید که سوژه در حال هیپنوتیزم شدن است. و هر زمانی که چشمانتان به نقطه مقابل خیره می شوند، تصور کنید که این هیپنوتیزور است که می خواهد سوژه را تحت تأثیر خود قرار دهد. حالا با دقت بیشتر چشمانتان را بر روی نقطه نورانی موجود در چشمان سوژه که (در واقع انعکاس نور بر روی عنبیه او است) متمرکز نمایید. از این زمان به بعد ممکن است گاه به گاه حرکات کُندی به صورت نوسان بر روی بدن شما به وجود آید. چنین علامتی نشانه آن است که سوژه شما در حال هیپنوتیزم شدن است. ممکن است حین عمل ایجاد هیپنوتیزم سر و صداهایی به گوش برسد، اما سوژه توجه بسیار کمی به آنها می کند و تمام توجه خود را به آهنگ دلنشین جملاتی معطوف می سازد که هیپنوتیزور بیان می کند.

تصور کنید که در این لحظه هیپنوتیزور می خواهد با خواب کردن سوژه خود، کار را تمام کند. البته این جریان با شما ارتباطی ندارد، زیرا شما چون یک تماشاچی، نظاره گر کلی جریان عمل ایجاد هیپنوتیزم هستید و توجه کمی به جریاناتی که اتفاق می افتند، نشان می دهید.

هیپنوتیزور در این لحظه می گوید که قصد دارد به صورت معکوس از ده تا یک بشمارد و در طول این شمارش دست راست سوژه شروع به حرکت به طرف بالا می کند و وقتی که او به عدد یک می رسد، دست سوژه در کنار بدنش به صورت راست و کشیده عمود بر بدن باقی می ماند. بعد از شمارش هر عدد، توسط هیپنوتیزور تلقینات معمول و کلاسیک در مورد حرکت تدریجی دست به طرف بالا به سوژه داده

می‌شود.

سوژه در طول جریان هیپنوتیزم شدن از تلقینات هیپنوتیزور پیروی کرده و به آنها جواب مساعد می‌دهد، زیرا مایل است بداند در موقع حرکت دست و بعد از انجماد عضلانی آن، چه احساسی پیدا می‌کند. در حالی که تمام توجه سوژه به سخنان هیپنوتیزور است ممکن است گاه حرکاتی غیر ارادی مثل حرکات خفیف چرخشی در دست او به وجود آید.

در چنین موقعیتی هیپنوتیزور استادی و تسلط خود را در این شرایط غیر متعارف نشان داده و به سوژه تلقین می‌کند که در جریان بالا رفتن دست راست ممکن است بعضی از حرکات دورانی نیز در دست او پدیدار شوند.

زمانی که هیپنوتیزور به عدد یک می‌رسد، دست راست سوژه به اندازه کافی بالا رفته و نسبت به تنه او عمود شده است. البته تمام این جریان در نتیجه تلقینات هیپنوتیزور صورت نمی‌گیرد، بلکه تا حدود زیادی سوژه هم با هیپنوتیزور همکاری می‌کند تا او احساس سوژه را در لحظاتی که در شرایط هیپنوز قرار دارد، درک نماید.

در این موقع ممکن است هیپنوتیزور اقدام به منجمد کردن دست سوژه کند. برای این منظور، هیپنوتیزور مکرراً به سوژه تلقین می‌کند که: «با گذشت زمان دست تو هر لحظه سفت و سفت‌تر می‌شود... دست تو مانند یک لوله آهنی سفت و سخت می‌گردد.. تو دیگر نمی‌توانی آرنج خود را خم کنی... من از عدد سه تا یک می‌شمارم... پس از آن دست تو آنچنان سفت و سخت می‌شود که دیگر نمی‌توانی آن را خم

کنی». هیپنوتیزور بعد از شمارش از سه تا یک، تلاش می‌کند تا دست سوژه را خم نماید و ثابت کند که دست او کاملاً سفت شده است و دیگر نمی‌تواند آن را خم کند (واضح است که در این شرایط هردو شخصیت موجود در صحنه می‌دانند که هیپنوتیزم نشده‌اند، بلکه به ایفای نقش می‌پردازند). با این همه هیپنوتیزور عملاً چنین احساس می‌کند که خم کردن دست به آن سادگی که تصور می‌کرد نیست، بنابراین برای درهم شکستن مقاومت دست، تلاش می‌کند. در این لحظات که هردو شخصیت خیالی صحنه شاهد مقاومت دست هستند، دچار شگفتی و تعجب فراوان می‌شوند.

در این موقع کوشش برای خم کردن دست متوقف می‌گردد و به جای آن تلقین برای ریلاکس شدن آغاز می‌شود. حالا باید با شمردن و یا استفاده از تکنیکهای دیگر خلسه ضعیف سوژه را عمیق و عمیقتر کرد. هنگامی که هیپنوتیزور به بیان تلقینات لفظی می‌پردازد، بایستی به این نکته هم اشاره کند که هرچند در زمان عمیقتر شدن خلسه ممکن است صداهایی که مربوط به افراد و شرایط محیطی است به گوش سوژه برسد، اما او به آنها توجه نمی‌کند و تمام دقت خود را متوجه تلقینات هیپنوتیزور می‌نماید. در صورت لزوم، ممکن است در این موقع هیپنوتیزور تلقینات بیشتری در زمینه ریلاکس کردن به سوژه ارائه دهد و یا از روشهای دیگری که برای عمیقتر شدن خلسه مناسب می‌داند، استفاده کند. همچنین هیپنوتیزور باید به سوژه تلقین کند که در نوبتهای بعدی، او خیلی زودتر به حالت هیپنوز درآمده و به خلسه

عمیقتری هم فرو می‌رود.

آنچه که در این تجربیات از نهایت اهمیت برخوردار است، رسیدن به این قدرت و قابلیت است که شما بتوانید در آن واحد احساسات هیپنوتیزور و سوژه را باهم درک کنید، و رسیدن به یک خلسه ضعیف هیپنوتیزمی در درجه بعدی از اهمیت قرار دارد.

همانطور که در آغاز این بحث اشاره شد، برای توفیق بیشتر در اجرای این نمایش، بایستی به صحنه‌آرایی که نوعی گریم یا تغییر قیافه و آرایش هیپنوتیزور است اهمیت کافی داده شود. هر تغییر ناچیزی که در ظاهر و قیافه شما به عنوان هیپنوتیزور داده شود، این تصور را در وجودتان قوی‌تر می‌کند که هیپنوتیزور، شخصیتی جدا از شخصیت شما است. دارا بودن یک احساس و قدرت درک قوی همراه با قدرت تفکر و تجسم خوب، شما را در رسیدن به موفقیت نهایی کمک فراوان می‌کند.

همانطور که قبلاً هم اشاره شد، هدف اصلی در این تمرکز، هیپنوتیزم کردن و هیپنوتیزم شدن نیست، بلکه مقصود آن است که شما کوشش کنید در آن واحد احساسات دو نفر را با هم درک کنید، و به این ترتیب در لحظاتی که یک هیپنوتیزور و یک سوژه به اجرای نقش مشغول هستند، شما نیز در کنار صحنه شاهد نقش‌آفرینی آنها باشید.

## یک تکنیک خود هیپنوتیزم

«نگارش: مارینوس جانسن»

روش ابداعی من برای رسیدن به خودهیپنوتیزم، هم سریع عمل می‌کند و هم مرا به خلسه عمیقی فرو می‌برد. برای ایجاد خودهیپنوتیزم، من از وسیله‌ای استفاده می‌کنم که خوشبختانه در همه جا به راحتی یافت می‌شود، و این وسیله ساده چیزی نیست جز یک ساعت عقربه‌ای ثانیه‌شمار.

روش کار: مقابل یک ساعت دیواری و یا ساعت رومیزی بر روی صندلی یا مبل راحتی بنشینید و کف پاهایتان را بر روی میز قرار دهید. پشت خودتان را به پشتی صندلی تکیه دهید و دستهایتان را راحت بر روی رانهایتان مستقر سازید. در صورتی که ساعت دیواری یا ساعت رومیزی در اختیار ندارید، می‌توانید از ساعت مچی، که البته باید از نوع عقربه‌ای باشد، استفاده کنید. ساعت را طوری در مقابل خود قرار دهید که در جریان تمرین بدون زحمت بتوانید گاه به گاه به آن نگاه کنید.

قدم اول: به صفحه ساعت نگاه کنید که عقربه ثانیه‌شمار آن به آهستگی و لنگ‌لنگان در روی آن حرکت می‌کند. وقتی که عقربه به عدد ۱۲ رسید، به ذهن خود بگویید: «یک، یک احساس خواب‌آلودگی، خیلی خواب‌آلوده». زمانی که عقربه ساعت به عدد یک رسید، در ذهن تکرار کنید: «دو، یک

احساس خواب آلودگی، خیلی خواب آلوده». به این ترتیب این برنامه را همچنان تکرار کنید تا عقربه به عدد ۱۲ برسد. در این موقع شما جمله: «دوازده، یک احساس خواب آلودگی، خیلی خواب آلوده» را برای چند بار تکرار کنید. بین هر بار تکرار، پنج ثانیه وقت دارید تا جمله را دیگر بار بیان کنید.

قدم دوم: زمانی که بار دیگر عقربه ثانیه شمار به عدد ۱۲ رسید، در ذهن خود این جمله را مرور کنید: «عمیق و عمیقتر، یک خواب عمیق هیپنوتیزمی» و وقتی که عقربه به عدد یک رسید، در ذهن تکرار کنید: «عمیق و عمیقتر. یک خواب عمیق هیپنوتیزمی». به این ترتیب هر پنج ثانیه یک بار جمله فوق را در ذهن خود تکرار کنید تا اینکه ثانیه شمار به عدد ۱۲ برسد. اگر در دوره دوم از گردش عقربه در لحظاتی احساس کردید که چشمان شما خسته شده‌اند و به این نیاز دارید که چشمانتان را ببندید، بدون تردید این کار را انجام دهید و به صورتی ذهنی به تکرار کلمات «عمیق و عمیقتر» پردازید. اگر نیازی به بستن چشمانتان احساس نکردید، به بیان ذهنی تلقینات ادامه دهید تا اینکه عقربه به عدد ۱۲ برسد. در این لحظه چشمانتان را ببندید و در حالی که کاملاً خودتان را ریلکس کرده‌اید، به تکرار کلمات «عمیق و عمیقتر» ادامه دهید و در حدود سه دقیقه در این حالت باقی بمانید.

قدم سوم: حالا به آرامی به شمارش اعداد زوج ۲، ۴، ۶، ۸، پردازید و در فاصله هر شمارش، یک نفس عمیق و آرام بکشید. سعی کنید با قدرت خلاقیت ذهنی خویش حرکت

ثانیه شمار بر روی صفحه ساعت را در پیش خود مجسم کنید. این کار را ادامه دهید تا زمانی که به عدد ۳۰ برسید. پس از آن در شرایطی که در حال کشیدن نفسهای آرام و عمیقی هستید، اعداد زوج را به صورت معکوس ۲۸، ۲۶، ۲۴، ۲۲، ... بشمارید تا به عدد ۲ برسید. در این هنگام، زمان بیدار شدن فرا رسیده است.

پس از آن از ۱ تا ۳ بشمارید و با بیان کلمات «کاملاً بیدار» چشمانتان را باز کنید.

در این موقع با نگاه کردن به عقربه ثانیه شمار، احساس می کنید در لحظاتی که ریلاکس شده اید، حرکت عقربه ثانیه شمار برای شما خیلی سریعتر از حد معمول به نظر می رسد. سعی کنید همراه و همگام با وقت و ساعت این تمرینات را انجام داده و تکرار کنید. به مرور زمان با استفاده مکرر از این روش ایجاد خودهیپنوتیزم، حتماً به خلسه های عمیقتر و سریعتری می رسید.



## راهی دیگر برای رسیدن به خود هیپنوتیزم

«نگارش: دکتر لورنس اسپارکز»

کلیه کسانی که با هیپنوتیزم درمانی آشنایی دارند، از این موضوع بسیار مهم آگاه هستند که استفاده کمکی از خودهیپنوتیزم موجب افزایش تأثیرپذیری درمانی و نیاز کمتر به مراجعات مکرر به مطب پزشک می‌شود. این موضوع به ویژه در آن گروه از بیماریهای روانی دارای ارزش و اعتبار فراوان است که به جای وابستگی شدید بیمار به پزشک، تا حدود زیادی به اعتماد به نفس بیمار می‌افزاید و از ایجاد وابستگی شدید و گاه بیمارگونه بین آنها جلوگیری می‌کند.

از سوی دیگر این عاقلانه نیست که در آغاز هر درمان به صورتی ثابت و روتین از هیپنوتیزم درمانی کمکی از طریق خودهیپنوتیزم استفاده شود، زیرا بیم آن می‌رود که تمام بیماران نتوانند به خوبی از آن استفاده کنند، در نتیجه اگر جریان آموزش و عمل به خودهیپنوتیزم، با دقت و مهارت کافی صورت نگرفته باشد، به جای آثار سازنده و مثبت، ممکن است عواقب وخیم و ویرانگری از جمله تشدید کردن بیماری را در پی داشته باشد.

من شخصاً هیپنوتیزم درمانی را با روش دگرهیپنوتیزی یا هترو-هیپنوز شروع می‌کنم و برای چند جلسه آن را به همان صورت اجرا می‌کنم. اگر در جریان درمان صلاح بدانم، ادامه

معالجه را به صورت خودهیپنوتیزم درمانی ادامه می‌دهم. من ادعا نمی‌کنم که روش زیر به طور کامل از ابداعات من است. زیرا بسیاری از بخشهای روش فوق طی سالیان متمادی توسط پزشکان دیگر مورد استفاده قرار گرفته است. من تنها برخی از اصول و تکنیکهای شناخته شده را با نظمی نو در کنار هم قرار داده‌ام.

پس از آنکه انجام درمان را با کمک خودهیپنوتیزم لازم و عملی تشخیص دادم، با بیمار در این مورد صحبت کرده و سعی می‌کنم او را از لحاظ ذهنی برای قبول این روش آماده سازم و از همه مهمتر کوشش می‌کنم تا انبوه اطلاعات نادرست را که احیاناً از طریق مطالعه کتابهای غیر علمی در ذهن او جایگزین شده و موجب استنباط و انتظار نادرست از هیپنوتیزم علمی پزشکی و درمانی گردیده، از خاطر او بزدایم. من ترجیح می‌دهم به جای شرطی کردن بیمار برای خودهیپنوتیزم، در زمان کوتاهی که با اقتصاد درمانی و شرایط مطب هماهنگی داشته باشد، خودهیپنوتیزم را به او آموزش دهم. این کار به چهار یا پنج دقیقه وقت بیشتر نیاز ندارد. من از بیمار خواهش می‌کنم که کمی به دور صندلی محل نشیمن بچرخد و بعد بر روی آن قرار گرفته، به آن تکیه دهد و در حالت ریلاکس و آرامی قرار گیرد. سپس از او تقاضا می‌کنم به یک نقطه انتخابی که خیلی بالاتر از دید مستقیم او قرار دارد خیره شود و با نگاه مستمر به آن، تمام توجه خود را به نقطه مزبور معطوف دارد. بعد از وی می‌خواهم که به عبارت ریاضی هزار منهای یک (۱-۱۰۰۰) فکر کند. به

بیمار می‌گوییم: «موقعی که به این شماره فکر می‌کنی، این احساس به تو دست می‌دهد که پلکهایت سنگین و سنگینتر می‌شوند... با هر نفس عمیقی که می‌کشی این احساس سنگین شدن پلکها در تو قوی و قویتر می‌شود... وقتی که احساس کردی که تا حدودی پلکهایت سنگین شده‌اند، به عبارت هزار منهای دو (۲-۱۰۰۰) فکر کن... آهسته آهسته پلکهای سنگین شده تو بسته می‌شوند...»

بسته شدن چشمها به صورتی خودکار و غیرارادی صورت می‌گیرند. البته همیشه هر فردی که خود را ریلاکس کند و به نقطه‌ای در سقف در بالای سرش خیره شود، به صورتی طبیعی و فیزیولوژیک پلکهایش بسته می‌شوند و پس از مدتی از فرط خستگی به اجبار پلکها بسته می‌شوند. من سعی می‌کنم در جریان ایجاد حالت هیپنوتیزم با مشاهده تغییرات عینی که در ظاهر بیمار پدید می‌آید، تلقیناتم را با آنچه که به صورت طبیعی صورت می‌گیرند، هماهنگ سازم. البته از آنجا که بیمار متوجه طبیعی بودن جریان تغییرات نیست، به صورت معکوس تغییرات و تحولات پدید آمده را ناشی از تلقینات من تصور می‌کند. بنابراین هنگامی که او خود را ریلاکس کرد و به نقطه‌ای در سقف خیره شد، من تا مدتی منتظر می‌مانم تا کمی پلکهایش بسته شوند. در این لحظه به بیمار می‌گوییم که به عبارت هزار منهای یک (۱-۱۰۰۰) فکر کند. پس از مدتی او احساس می‌کند که چشمانش بسته و بسته‌تر می‌شوند... در این مدت بیمار باید نگاه خود را کاملاً متوجه نقطه‌ای که در سقف انتخاب کرده

است، کند و به هیچوجه به نقطه یا نقاط دیگری نگاه نکند. در طول جریان ایجاد حالت هیپنوتیزم ممکن است صداهای متعددی به گوش بیمار برسد اما او نباید به هیچکدام از آن صداها به جز صدای پزشک خود توجه داشته باشد. زمانی که به صورتی واضح شواهدی دال بر خستگی و احیاناً پرش در پلکهای بیمار ظاهر گردید، به او تلقین می‌کنم که به عبارت هزار منهای دو (۲-۱۰۰۰) فکر کند. سپس با بیان برخی از جملات طولانی وقت گیر آنقدر صبر می‌کنم تا پلکهای بیمار بسته شوند. هرچند برای هیپنوتیزم کردن در نوبت اول این روش وقت زیادی نمی‌گیرد، ولی به مرور زمان و تکرار روش فوق به تدریج بیمار زودتر، و سریعتر به خلسه هیپنوتیزمی وارد شده و به عمق بیشتری از خلسه هیپنوتیزمی می‌رسد. پس از آن من از بیمار می‌خواهم که به عبارتهای هزار منهای سه (۳-۱۰۰۰)، هزار منهای چهار (۴-۱۰۰۰) و هزار منهای پنج (۵-۱۰۰۰) فکر کند. آنگاه تلقینات لازم را درباره بیشتر ریلکس شدن و عمیقتر کردن خلسه به او ارائه می‌دهم. اگر لازم بدانم از سایر روشهایی که برای عمیقتر کردن خلسه هیپنوتیزمی به کار می‌آیند، استفاده می‌کنم و در این راستا از تکنیکهایی که در آنها از قدرت و خلاقیت ذهنی در تصویر سازی استفاده شده - نیز از روشهایی که در آنها از قدرت و نیروی مرموز و شگرف ایدئو موتور بهره گیری شده - بیشترین استفاده را می‌برم. از آنجا که تلقین به روش شمارش اعداد برای ریلکس شدن یک تکنیک بسیار پر قدرت جهت ایجاد خلسه هیپنوتیزمی است، غالباً روش فوق را برای رسیدن به عمق

بیشتری از خلسه هیپنوتیزمی مورد استفاده قرار می‌دهم، از این رو شمارش (۶-۱۰۰۰) را تا (۱۰-۱۰۰۰) ادامه می‌دهم.

با شمارش اعداد و بسته شدن چشمها و استفاده از سایر روشهای ایجاد خلسه، بیمار به زودی به مرحله‌ای از حالت خلسه می‌رسد که می‌توان او را هیپنوتیزم کرد. واضح است زمانی بیمار به طور کامل هیپنوتیزم می‌شود که حالت خلسه او به عمق لازم رسیده باشد. در اینجا ذکر این نکته ضروری است که پزشک باید همواره احتمال وقوع حوادث غیر مترقبه در جریان خودهیپنوتیزم را در نظر داشته باشد.

بنابراین بایستی به بیمار یاد داده شود که در چنین شرایطی به سرعت بیدار شده و نسبت به آنچه که بر او واقع شده، عکس العمل مناسبی نشان دهد.

در اینجا احساس می‌کنم مسئولیت بزرگی را بر عهده دارم و بایستی با دوراندیشی و آینده‌نگری نسبت به آن برخوردی مسئولانه داشته باشم. آنچه که بیمار می‌بایست در زمان خودهیپنوتیزم به خود تلقین کند، باید قبلاً با تعمق و تفکر کافی تنظیم شده و در اختیار او گذاشته شود. این آموزشها می‌تواند جزئی از تعالیمی باشد که بایستی قبل از انجام آموزش و به عنوان مطالب پیش نیاز برای بیمار گفته شود. اگر آموزش و انتخاب متن تلقین به درستی صورت گرفته باشد، نباید به هیچ روی در مورد نتایج آن نگران باشیم. بیمار هر قدر در خودهیپنوتیزم عمیق شود، هنوز درجانی از آگاهی در او وجود دارد که به صورتی مناسب و صحیح برنامه درمانی تنظیم شده توسط پزشک را انجام دهد. یکی از مسائل تکراری

و بحث‌انگیز در خودهیپنوتیزم درمانی این مسأله است که موقع تلقین به خود، آیا بیمار باید از ضمیر «من» استفاده کند و یا از ضمیر «تو». به عقیده من بهتر است بیمار از ضمیر «تو» استفاده نماید و به گونه‌ای صحبت کند که گویی این «خود دیگر» است که مورد خطاب قرار می‌گیرد. در هر صورت مطالعات مستند و کنترل شده نشان داده‌اند که برای بیان تلقین، موقع ایجاد خودهیپنوتیزم، می‌توان به دلخواه از یکی از دو ضمیر «تو» یا «من» استفاده کرد بدون آنکه هر یک از دو ضمیر فوق ترجیحی بر هم داشته باشند.

بدون آنکه وارد بحث‌های طولانی شویم، نکات دیگری وجود دارند که ممکن است اشاره به آنها برای استادان و دانشجویانی که در زمینه خودهیپنوتیزم مشغول فعالیت هستند، مفید واقع شوند.<sup>۱</sup>

\* از بیمار بخواهیم که در حالت هیپنوز عمیق، مضمون تلقینات درمانی را بر روی کاغذ یا مقوایی بنویسد و سپس او را به صورتی شرطی کنیم که در نوبتهای بعدی، هر زمانی که خود را ریلاکس کرد و به این نوشته نگاه نمود، به یک خلسه هیپنوتیزمی عمیق فرو رود و در مورد متن نوشته شده به تفکر و تمرکز پردازد و آنها را بارها و بارها در ذهن خود تکرار کند.

\* استفاده از تکنیکهایی که از طریق تجزی روانی، بیمار را به یک خلسه هیپنوتیزمی عمیق فرو می‌برد.<sup>۱</sup>

۱. برای کسب اطلاعات بیشتر رجوع کنید به کتاب «هیپنوتیزم هارتلند» نگارش دکتر هارتلند، ترجمه دکتر رضا جمالیان، صفحه ۶۷، انتشارات جمال‌الحق، «مترجم».

• استفاده از تکنیکهای اختلال در زمان که بیمار را به عمق بیشتری از ترانس می‌رساند.

• استفاده از روش ریلاکس کردن پیشرونده و گسترده که در طی آن از بیمار درخواست می‌شود که به ترتیب از انگشتان پا به طرف بالا، ابتدا عضلات خود را برای لحظاتی به شدت منقبض و بعد شل یا ریلاکس کند.

• اگر بیمار به عمقی از خلسه هیپنوتیزمی رسیده باشد که قادر به رؤیت باشد، می‌توان به او تلقین کرد که در قایقی سوار است که به وسیله جریان آب رودخانه، در حال حرکت به طرف پائین است. در این شرایط باید از تکنیک ریلاکس شدن پیشرونده استفاده شود.

• استفاده از تصورات و توهمات بینایی از نکات بسیار مهمی است که می‌توانند عمق خلسه بیمار را بسیار زیاد کنند. برای این منظور باید به بیمار تلقین کرد در حالی که در قایق نشسته است و همراه با جریان آب در رودخانه بزرگی حرکت می‌کند، به ساحل که از مه و دود انباشته شده می‌نگرد و شاهد پدیده‌ها و مناظر بسیار جالبی می‌شود...

اگر صمیمانه یک ارزشیابی دقیق و صحیح از قابلیت‌ها و نیازهای بیمار به عمل آید، در این صورت استفاده از خودهیپنوتیزم می‌تواند فوائد و نتایج بسیار زیادی برای او به بار آورد.





## بخش چهارم

### روشهای گوناگون ایجاد هیپنوتیزم

متد معتادان به سیگار

«نگارش: جو. ب. کاولری»

در این روش سوژه فردی است که قبلاً به صورتی مستمر معتاد به کشیدن سیگار بوده است. برای شروع به کار از سوژه می‌خواهیم در وضعیت و حالت راحتی در یک مبل یا صندلی قرار گیرد. باید دقت شود که او لباس راحت، گشاد و مناسبی پوشیده باشد و سایر شرایط و مقدماتی را که برای شروع به هیپنوتیزم ضروری هستند، کاملاً مراعات کند.

پس از آن از سوژه درخواست می‌شود که سیگاری را روشن کند و به آرامی مشغول کشیدن آن شود. سپس القای هیپنوتیزم به این صورت انجام می‌شود:

«حالا با تمام قدرت یک پک عمیق بزن، یک پک خیلی عمیق. بعد همانطور که به آرامی دود را از دهانت به خارج می‌فرستی، به آن نگاه کن. ببین چطور دود به آرامی در

فضا منتشر می‌شود! کاملاً به این منظره زیبا نگاه کن.

«حالا یک یک عمیق دیگر به سیگار بزن. به شکل و حالت دود که هر لحظه در هوا به شکلی درمی‌آید، توجه کن و خیره شو. با دیدن این منظره یک حالت رخوت و سُستی به تو دست می‌دهد. احساس می‌کنی که لحظه به لحظه آرام‌تر و ریلاکس‌تر می‌شوی. یک احساس آرامش. سُستی و شلی زیادی بر تمام اعضاء بدنت چیره می‌شود.

«یک پُک عمیق دیگر به سیگارت بزن. حالا دود را خیلی آهسته و آرام از دهانت خارج کن. دقت کن چطور لحظه به لحظه آرام و آرام‌تر می‌شوی... با ریلاکس شدن بیشتر، احساس می‌کنی که به تدریج چشمانت هم سنگین و خواب‌آلوده می‌شوند. پلک‌هایت لحظه به لحظه خسته و خسته‌تر می‌شوند.... تمام اعضاء بدنت به تدریج ریلاکس و ریلاکس‌تر می‌شوند.

«یک پُک عمیق دیگر به سیگارت بزن... همانطوری که به آرامی دود را به هوا می‌فرستی... به حرکت آرام و آرامش‌بخش دود در هوا نگاه کن... چشمان تو لحظه به لحظه آرام و آرام‌تر می‌شوند... پلک‌هایت به تدریج سنگین و سنگین‌تر می‌شوند.... تمام اعضاء بدن تو ریلاکس و ریلاکس‌تر می‌شوند.»

این تلقینات را تا زمانی ادامه می‌دهیم که چشمان سوژه بسته شده و او به یک خواب سبک هیپنوتیزمی فرو رود. این تکنیک ضمن آنکه یک روش بسیار مؤثر برای القای هیپنوتیزم در نزد افراد معتاد به دخانیات است، اجرای آن نیز در حضور یک گروه از افراد با جذابیت و گیرایی زیادی همراه است.

## یک متد برای دانش آموزانی که به کری هیستریک دچار شده‌اند.

«نگارش: جو. ب. مک کاولی»

در برخی از شرایط مشکل، از جمله دانش آموزانی که مبتلا به کن‌ورشن هیستریا<sup>۱</sup> (هیستری تبدیلی) و به دنبال آن به کری روانی دچار شده‌اند، روش زیر می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد.

متنی که برای القای هیپنوتیزم در نظر گرفته شده است با نگارشی صحیح و قابل فهم برای سوژه نوشته یا تایپ می‌شود و در اختیار او گذاشته می‌شود تا آن را مطالعه کند. به این ترتیب با زمینه تلقین پذیری شدید و اغراقی که در بیماران هیستریک وجود دارد، به احتمال بسیار زیاد سوژه هیپنوتیزم می‌شود. متن فوق می‌تواند چنین تنظیم شده باشد:

«تا آنجا که ممکن است، خودت را در شرایط ریلاکس بودن و آرامش قرار بده و در یک وضعیت بسیار راحت در

۱. Conversion Hysteria = تبدیل Conversion بیان یک انگیزش واپس زده در یک نشانه مرضی تبدیلی. یو روز تبدیلی یوروزی است که بر اثر جریان متعادل سازی روان تنی بروز اختلاف جسمانی (فلج، بی حسی، بی نظمی بدنی) جانشین یک حالت دلهره یا یک اختلال روحی می‌گردد.

هیستری، یک آزرده‌گی روانی است که تلقین پذیری اغراقی آن را مشخص می‌سازد... از نظر تحلیل روانی هیستری تظاهر بدنی تعارض‌های ناهشیار است...

«نقل به اختصار از لغت نامه روانشناسی، دکتر محمود منصور و همکاران.»

صندلی قرار بگیر. می خواهم خودت را آماده کنی که در یک حالت هیپنوتیزمی قرار بگیری. البته در این جریان تو نه به خواب می روی و نه دچار بیهوشی می شوی، بلکه در یک آرامش و حالت ریلاکس بسیار گسترده و پیشرفته قرار می گیری و پس از آن احساس لذت بخشی خواهی داشت.

«درحالی که متن حاضر را می خوانی، به خودت این امکان را بده که قسمت های مختلف بدنت کاملاً ریلاکس شوند. بگذار شانه های ت شل شده و کمی حالت افتادگی به طرف پایین پیدا کنند. عضلات گردنت را ریلاکس کن. بگذار عضلات رانهایت هم ریلاکس شوند. اگر آنچه را که می خوانی بر روی بدنت عملاً پیاده کنی، به زودی احساس می کنی که یک حالت ریلاکس بودن مطبوع و دلپذیر در تمام قسمت های بدنت به وجود می آید.

«به زودی آنچنان احساس سنگینی و خواب آلودگی در پلکهایت می کنی که ترجیح می دهی چشمانت را به هم بگذاری. هر موقعی که حالت خواب آلودگی به تو دست داد و احساس کردی تمام اعضاء بدنت را ریلاکس شده است، در یک خلسه هیپنوتیزمی قرار گرفته ای.

«در همین حالی که مشغول مطالعه این متن هستی، بدنت لحظه به لحظه شل تر و ریلاکس تر می شود. چشمان تو دم به دم سنگین و سنگین تر می شوند. پس از مدتی احساس می کنی که خیلی بیشتر از حد معمول چشمانت به هم می خورند و یا احياناً پرشهایی در گوشه چشمهایت پیدا شده است. هر لحظه ای که می گذرد، پلکهای تو سنگین و سنگین تر

می شوند و درعین حال احساس می کنی که بدنت به مرور زمان در یک آرامش عمیقتری قرار می گیرد. شانه های تو سنگین شده اند و کم کم به طرف پایین می آیند و همراه با آنها دستها و پاهایت نیز سنگینتر و کرخت تر می شوند.

«در این لحظه چشمان تو بسیار سنگین شده اند. تمام بدنت کاملاً ریلاکس شده است. هر موقع که احتیاج داشتی، می توانی چشمانت را ببندی. در این شرایط تو به یک حالت هیپنوتیزمی رسیده ای. هیپنوتیزم یک حالت ریلاکس شدن عمیق و مطبوع است. بعد از آنکه از شرایط هیپنوتیزمی خارج شوی، احساس می کنی که کاملاً شاداب و سر حال شده ای.

«اگر تا به حال چشمانت بسته نشده اند، می توانی پس از آنکه این مطالب را تا آخر خواندی، دوباره از اول بخوانی. بعد از مدت کوتاهی تو به یک حالت هیپنوتیزمی می رسی. در این لحظه تمام قسمتهای بدن تو کاملاً و عمیقاً در یک حالت ریلاکس بودن گسترده ای قرار می گیرد.»

## تکنیک بسته شدن چشمها

«نگارش: مارتین. م. سگال»

این روش که شکل تغییر شکل یافته‌ای از روشهای هیپنوتیزمی شناخته شده است، بیشتر برای سوژه‌هایی مناسب است که هرچند نیاز و تمایل شدیدی برای هیپنوتیزم شدن دارند، ولی با این وجود، بسیار عصبی، بیمناک و نگران هستند. با استفاده از این روش می‌توان این نوع بیماران را به سرعت در یک شرایط هیپنوتیزمی قرار داد.

تصور کنید که سوژه‌ای تا به حال هیپنوتیزم نشده است، اما برای هیپنوتیزم شدن انگیزه و یا نیاز درمانی لازم را دارد. هرچند تمایل و رضایت سوژه به هیپنوتیزم شدن عامل بسیار مهمی محسوب می‌شود، ولی ترس و نگرانی او نیز به سهم خود از اهمیت زیادی برخوردار است. شما باید برای هیپنوتیزم کردن چنین سوژه‌ای کمی بیشتر از دیگران وقت صرف کنید. از جمله باید مدتی با او صحبت نمایید تا کاملاً توجیه شود. در این مدت با شناخت علل ترس و نگرانی سوژه، باید تلاش کنید تا علت این ترس و نگرانی را در او برطرف نمایید. اگر این چنین فردی به خوبی و به صورت علمی با هیپنوتیزم آشنا شود و ترسها و تردیدهایی که توسط دیگران در ذهن و فکر او وارد شده از صفحه ضمیرش زدوده شود، در این شرایط با سهولت زیادی به جلسه هیپنوتیزمی وارد می‌شود. به سوژه بگویید: «در جریان هیپنوتیزم انسان بیهوش و نسبت

به محیط اطراف خود بی خبر و بی توجه نمی شود. در این شرایط به جای ضمیر آگاه، بیشتر ضمیر مادون آگاه - و نه ضمیر ناخودآگاه - فعالیت می شود. ضمیر مادون آگاه قسمتی از ساختار ذهن آدمی است که فرامین و دستورات را به خوبی اجرا می کند. برای مثال اگر من به تو بگویم: "دستت را بالا بیاور"، و بعد اضافه کنم که: "دستت را پایین بیاور". این ضمیر مادون آگاه تو است که این فرامین را عیناً انجام می دهد.» برای آنکه سوژه بهتر در جریان گفته های شما قرار گیرد، از او بخواهید که چشمانش را ببندد، و بعد باز کند. پس از آنکه سوژه این دستور ساده را انجام داد، به او بگویید حال به انجام برخی از تمرینات مشکلتر و پیچیده تر می پردازیم تا بهتر طرز کار ضمیر مادون آگاه معلوم و مشخص شود. در این شرایط سوژه آماده همکاری با شما است. سعی کنید در این موقع اصلاً از لغت «هیپنوتیزم» استفاده نکنید.

از سوژه بخواهید که یک نفس عمیق بکشد و سپس هوا را به آرامی از ریه هایش خارج کند... از وی بخواهید که چند نفس عمیق دیگر بکشد... به او بگویید با هر نفسی که می کشد... تمام قسمتهای مختلف بدنش ریلاکس و ریلاکس تر می شوند... آرام و آرامتر... به سوژه بگویید: «برای اینکه عضلات پلکها و کره چشمان تو بیشتر احساس ریلاکس شدن را بکنند... چشمانت را ببند... حالا بگذار که ذهن تو این طور تصور کند که نمی توانی چشمانت را باز کنی... ترتیبی بده که ذهنت بارها و بارها به این موضوع فکر

کند... پیش خودت چنین تجسم کن که دیگر نمی توانی چشمانت را از هم باز کنی... حالا به این موضوع فکر کن که باز کردن چشمان برای تو ممکن نیست... اگر واقعاً به اندازه کافی به این موضوع فکر کنی که دیگر نمی توانی چشمانت را از هم باز کنی... عملاً هم باز کردن چشمها برایت غیر ممکن می شود...».

اگر سوژه تلاش کمی را برای باز کردن پلکهایش از هم آغاز کرد، به او بگویند: «تلاش خود را متوقف کن... بگذار احساس مطبوع ریلاکس بودن همچنان در بدنت باقی بماند و گسترش پیدا کند... برای ریلاکس شدن بیشتر از انگشتان پاهایت شروع کن... بگذار این احساس مطبوع ذره ذره به طرف بالا و بالاتر بیاید... بر روی قسمت های مختلف بدنت تمرکز کن و آنها را تا آنجا که می توانی ریلاکس و آرام کن...».

برای موفقیت در انجام این تکنیک بایستی با لحنی آرام و شیرین سخن بگویند و آهنگ صدای شما بیشتر تشویق آمیز و آرامش بخش باشد. زمانی که به شکل های مختلف بر روی واژه «نمی توانی» تأکید می کنید، نیز باید نحوه بیان کردن جملات به گونه ای تشویق آمیز و آرامش بخش و به دور از هر حالت آمرانه ای باشد.

از سوی دیگر نباید به سوژه بگویند که قصد هیپنوتیزم کردن او را دارید.

وقتی راضی و قانع شدید که سوژه در عمق مناسبی از خلسه قرار گرفته است، به او بگویند: «حالا تو در یک شرایط



آرامش و ریلاکس مناسب و عمیق قرار گرفته‌ای... در واقع چنین وضعیتی را می‌توان یک حالت هیپنوتیزمی هم نامید... بعد از آنکه از این حالت خارج و به اصطلاح بیدار شوی، عملاً احساس می‌کنی که هیپنوتیزم شده بودی». اگر سوژه یا بیمار شما فردی شکاک باشد، می‌توانید با استفاده از برخی از روشهای معمول او را به قرار گرفتن در شرایط هیپنوتیزمی راضی یا قانع کنید. برای مثال می‌توانید روش فراموش کردن یکی از اعداد دهگانه را در مورد او به کار برید.<sup>۱</sup>

روش فوق می‌تواند به صورت یک تکنیک سریع برای هیپنوتیزم کردن مورد استفاده قرار گیرد. برای رسیدن به این هدف از سوژه بخواهید که قبل از بیان تلقینات توسط شما، تمام اعضای بدن خود را در یک ریلاکس کامل و گسترده قرار دهد.

اگر برای آماده کردن بیمار یا سوژه احتیاج به مطالب خاصی نباشد، می‌توان کار را با کشیدن چند نفس عمیق آغاز کرد و به سرعت با تلقین کردن به مرحله چسبیده شدن پلکها به هم رسید. بعد از آنکه عدم قدرت و توانایی سوژه برای باز کردن پلکها را مطرح ساختید، می‌توانید مطابق متن به ادامه کار پردازید. اگر این روش را بر روی افرادی پیاده کنید که قبلاً هیپنوتیزم شده‌اند، در این شرایط متوجه و قانع می‌شوید که با یک متد عالی برای هیپنوتیزم کردن آشنا شده‌اید.

۱. برای کسب اطلاعات بیشتر رجوع کنید به کتاب «تئوری‌ها و کاربرد هیپنوتیزم»، نگارش دکتر رافائل رودز، ترجمه دکتر رضا جمالیان، صفحه ۱۶۰، نشر ویس.

## شعر به عنوان یک وسیله کمکی برای هیپنوتیزم

«نگارش: جان تد الیکوت»

تجربه به من نشان داده است که بسیاری از دانشجویان و دانش‌پژوهان در زمینه درک معنا و مفهوم صحیح «تمرکز» دچار اشتباه و سوء تعبیر شده‌اند. با وجود آنکه کراراً توضیح داده شده است که در حالت «تمرکز» فرد بدون تحمل هیچ زحمتی، تمام توجه خود را معطوف به موضوع یا مسئله‌ای می‌کند، دانشجویان من هنگام گوش دادن به تلقیناتی که برای آنها بیان می‌کنم، تلاش زیادی از خود نشان می‌دهند. این کوشش بی‌مورد باعث می‌شود تا فعالیت یا هوشیاری ضمیرآگاه به اندازه کافی تقلیل پیدا نکند و به این ترتیب از عمیق شدن خلسه هیپنوتیزمی جلوگیری به عمل آید. بنابراین زمانی که قصد دارم دانشجویانم را هیپنوتیزم کنم، از آنها می‌خواهم که توجه کمی به مفهوم سخنان من داشته باشند و یا اصلاً به گفته‌هایم توجه نکنند. تقاضای من از آنها این است که بدون هیچ تلاشی، تنها بگذارند آهنگ صدای من آنان را ریلکس کند.

به بیانی دیگر اذهان آنها باید تحت تأثیر طنین و آهنگ آرامش‌بخش صدای من قرار گیرد و نمی‌بایست هیچ توجهی

به معانی و مفاهیم جملاتی که بیان می‌کنم، معطوف شود.<sup>۱</sup>

نتیجه منطقی چنین عقیده‌ای در مورد «تلقین» این است که برداشت برخی از هیپنوتیزورها که گمان می‌کنند، توجه زیاد سوژه به کلمات و جملاتی که به عنوان تلقین بیان می‌شوند نقش مؤثری در هیپنوتیزم شدن دارد، صحیح نیست!

من به دانشجویانم متذکر می‌شوم اگر در جریان تلقین کردن ناگهان صدایم قطع شد، نباید این موضوع زیاد توجه آنها را به خود جلب کند، زیرا برای هیپنوتیزم شدن، دانشجویان باید «خود را رها کنند». «رها کردن خود» به معنی ریلکس شدن کامل جسمی و فکری و عدم توجه به محرکهای جسمی و روحی است. هرچند دانشجویان زبده من در تئوری به این موضوع آگاهی کامل دارند، اما عده‌ای از آنها در کاربرد عملی این باور با دشواریهایی روبرو هستند. اگر همه ما هیپنوتیزورهایی صادق و عادل باشیم، به این جمله تکراری در کتابها بایستی اعتماد داشته باشیم که: «هیپنوتیزم شکل دیگری از خودهیپنوتیزم است». بنابراین در کل جریان هیپنوتیزم نباید بیش از حد به هیپنوتیزور و بیانات او بها داد.<sup>۲</sup>

---

۱- برای آنکه این طرز تلقی برای عده‌ای از افراد، خیلی عجیب و خارق‌العاده جلوه نکند، توجه شما را به سطر آخر صفحه ۱۳۳ و سطر اول صفحه ۱۳۴ کتاب «هیپنوتیزم پزشکی و دندانپزشکی»، تألیف دکتر جان هارتلند جلب می‌کنم:

«دقت کنید که توجه و تمرکزی به حرفهای من نشان ندهید... هر قدر که ممکن باشد.

شما ممکن است صدای مرا بشنوید... ولی دقت کنید به حرفهای من گوش نکنید». «مترجم».

۲- در یکی از جلسات هیپنوتیزم گروهی، به جای آنکه نوار صوتی تلقینات هیپنوتیزمی پخش شود، اشتباهاً نواری که روی آن چند آهنگ روستایی سوئسی ضبط شده بود، پخش شد. با این حال همه حضار به خواب رفتند. زیرا

برای اینکه عملاً این عقیده را به اثبات برسانم، روزی یک نوار صوتی از یک شعری که مضمونی فلسفی داشت، پر کردم. پس از آنکه دانشجویان کلاس هینوتیزم را ریلکس کردم، به آنها متذکر شدم که قصد دارم متنی را برایشان پخش کنم. از آنها خواهش کردم که به مضمون مطالب آن توجه زیادی نکنند، برعکس بگذارند که آهنگ و طنین اشعاری که خوانده‌ام آنها را ریلکس کند.

من از این آزمایش نتایج مثبت بسیار زیادی گرفتم. در حال حاضر دانشجویان من با این روش به خوبی «خود را رها می‌کنند»، هرچند صدایی که این اشعار را می‌خواند متعلق به من است، ولی در این نوار من به عنوان یک هینوتیزور مطالبی را برای عمیق‌تر کردن خلسه هینوتیزم نمی‌خوانم و اصولاً محتوا و مفهوم این شعرها هم با هینوتیزم و عمیق شدن ارتباطی ندارد.

نتایج آزمایشات به اندازه‌ای جالب و دلگرم‌کننده بود که سبب شد من این تکنیک را در کلاسهای متعدد هینوتیزم به کار برم و نتایج بسیار خوبی به دست آورم.

نکته بسیار مهم این است که پس از پایان جلسه، هیچ یک از دانشجویان نتوانستند درباره مفهوم و محتویات اشعار

→ همه خود را برای هینوتیزم شدن کاملاً آماده کرده بودند و هم به گفته‌های گردانندگان برنامه ایمان کامل داشتند.

در یکی از جلسات هینوتیزم در سازمان نظام پزشکی تهران، آقای علی بیات یک نوار موسیقی آرام به عنوان «یک روش ویژه بسیار مؤثر هینوز» برای دانشجویان گروه پزشکی پخش کرد و پس از مدت کوتاهی تقریباً همه آنها به حالت ترانس و خلسه هینوتیزمی رسیدند. «مترجم».

مطالب قابل توجهی به من بگویند. پس از آنکه بار دیگر نوار اشعار برای دانشجویان پخش شد، آنها که گویی برای اولین بار است که این اشعار را می شنوند، این نکته را متذکر شدند که در شرایط هیپنوز تنها به آهنگ و طنین صدای خواننده توجه داشته اند (و به توصیه من) هیچ توجهی به معنا و مفهوم اشعار نکرده اند.

بعضی از دانشجویان به من متذکر شدند که اگر در جریان خواندن اشعار، برای لحظاتی شعر خواندن را قطع می کردم و به بیان جملاتی به عنوان تلقین هیپنوتیزمی می پرداختم، احتمالاً نتیجه بهتری از آزمایش حاصل می شد. از آنجا که من در آزمایشات خود تنها از نواری که روی آن اشعاری ضبط شده بود، استفاده کرده ام و از دیگر امکانات سود نجسته ام، بنابراین نمی توانم مطالب دیگری در مورد استفاده از وسایل دیگر، به خوانندگان عرضه کنم.<sup>۱</sup> شعری که برای افراد هیپنوتیزم شده خوانده می شود، بایستی کاملاً با یک ریتم و با یک صدا باشد، زیرا اگر حجم صدا بالا یا پایین بیاید و یا آهنگ صدا تغییر پیدا کند، ممکن است آن

---

۱. برای ما به عنوان فرزندان این مرز و بوم که شاید در دوران کودکی صدها بار به توسط طنین دل انگیز و آرامش بخش، «لالایی» گفتنهای مادرانمان به خواب رفته ایم، این مسئله به اندازه کافی روشن باشد که کودک بدون آگاهی داشتن از مفهوم و معنای متن لالایی ها به خواب می رود.

همانطور که در سالهای کودکی، بچه ها با شنیدن قصه های مادر بزرگ به خواب می روند، در دوران میانسالی و کهنسالی نیز افراد با شنیدن قصه ها و ترانه ها به خواب می روند. به عنوان مثال داستان «امیر ارسلان نامدار» اصولاً به این خاطر به وجود آمد که ناصرالدین شاه قاجار هر شب با شنیدن قسمتی از آن به خواب رود. مترجم.

افراد را از خواب بیدار کند.<sup>۱</sup> توجه این پدیده به این صورت است که دانشجویان نه به معنی، بلکه به طنین و نوع صدا توجه نسبی دارند و هر تغییر ناگهانی در صدا، آنها را از خواب بیدار می‌کند.

با توجه به تجربیات زیادی که اساس نظریه مرا تشکیل می‌دهند، خواندن اشعار برای عمیق کردن خلسه هیپنوتیزمی به عنوان یک تکنیک عملی در سایر کلاسهای هیپنوتیزم نیز می‌تواند مورد توجه و کاربرد قرار گیرد.<sup>۲</sup>

---

۱ به عنوان یک تجربه ملی دیگر، صدای آسیاب هرچند بسیار زیاد است، اما به مانند یک لالایی، آسیابان و افرادی را که در آسیاب هستند می‌خواباند. ولی اگر به عللی آسیاب از کار بیفتد، افراد بیدار می‌شوند، در حالی که تقلیل یا حذف صدا نباید محرکی برای بیداری تلقی شود. «مترجم»

۲ با توجه به مطالبی که در کتاب «هیپنوتیزم علمی نوین» آمده، ریتم طبل مانند تلقینات هیپنوتیزور می‌تواند افراد را به خلسه فرو ببرد. توجه به ریتم‌های پر قدرتی که در دیوان شمس تبریزی وجود دارند، می‌توان قدرت و کارآئی آنها را در جلسات رقص و سماع دراویش پیش بینی کرد و با عملاً در خانقاههای دراویش آن را مشاهده کرد. «مترجم»

## هیپنوتیزم به کمک تله پاتی

آیا از طریق تله پاتی<sup>۱</sup> می توان فردی را هیپنوتیزم کرد؟ بسیاری از افراد معتقدند که چنین کاری به سادگی امکان پذیر است. لافل بسیاری از هیپنوتیزورها - از جمله خود من - این روش را به کار برده ایم، هرچند من شخصاً به تله پاتی اعتقادی ندارم. در اینجا به شرح و تفسیر روشی می پردازم که دوستان از آن به عنوان هیپنوتیزم از طریق تله پاتی یاد می کنند. در جریان یک برنامه هیپنوتیزم نمایشی، هیپنوتیزوری از بین حضار حاضر در مجلس، ده یا دوازده نفر را انتخاب کرده و به روی صحنه می آورد. هر اندازه تعداد افراد انتخاب شده بیشتر باشد، میزان موفقیت در کار بیشتر است. هیپنوتیزور از افراد انتخاب شده می خواهد که بر روی صحنه و روبروی تماشاچیان تشکیل یک نیم دایره دهند. او سپس خطاب به حضار روی صحنه می گوید:

«من قصد دارم همه شما را از راه تله پاتی هیپنوتیزم کنم. تا چند لحظه دیگر من از صحنه پایین می آیم و به اتاق مجاور (یا هر جای دیگر) می روم و از آنجا در مورد هیپنوتیزم کردن شما از راه «فکر» به تعمق و تمرکز می پردازم. بر اثر

۱ - تله پاتی = دورآگاهی.

الف - احساس ارتباط فاصله ای از راه فکر که غالباً در پاره ای از هذیانهای مزمن مشاهده می شود.

ب - ارتباط مؤثر فراحی که واقعیت آن همواره قابل بحث است و یکی از قدیمی ترین موضوعات «ماورای روانی» است.

«لغت نامه روانشناسی، تألیف دکتر محمود منصور و همکاران».

امواج پر قدرتی که به مغز شما می‌رسند، به سرعت شما ریلاکس، گیج و خواب‌آلوده می‌شوید. به زودی پلکهای شما خسته و سنگین می‌شوند و ظرف کمتر از دو دقیقه چشمانتان بسته خواهند شد و شما به خواب عمیقی فرو می‌روید. وقتی که شما ریلاکس شدید ممکن است سرهایتان به سمت عقب یا طرفین متمایل شود، همانطور که در موقع خواب یا چرت زدن بر روی صندلی این وضع برای شما به وجود می‌آید. پس از دو دقیقه بار دیگر من به روی صحنه برمی‌گردم و برای ادامه کار و عمیقتر کردن خلسه، به شما تلقینات بیشتری را ارائه می‌کنم».

بهرتر است که این جملات با تغییرات کمی چند بار تکرار شود تا به اصطلاح حضار گرم شوند و در آنها اشتیاق و علاقه نسبت به کسب این تجربه افزایش پیدا کند: هیپنوتیزور قبل از خارج شدن از سالن از حضار روی صحنه می‌خواهد که در طول عملیات کاملاً ساکت بوده و حتی حرکتی هم نکنند و اگر سؤال یا تذکری داشته باشند، پس از پایان جلسه در مورد تمام اظهار نظرها و سئوالات پاسخ لازم داده خواهد شد. او به حضار می‌گوید: «شما بایستی در طول چند دقیقه آینده کاملاً ساکت و بی‌حرکت باشید تا امواج تله‌پاتی دچار اختلال نشود».

پس از اینکه این مقدمات کار آماده شد، هیپنوتیزور به ساعت خود نگاهی کرده و از صحنه به پائین می‌آید و از سالن خارج می‌شود. دو دقیقه دیگر که او به سالن و به روی صحنه برمی‌گردد، اکثریت حضار را در شرایطی مشاهده می‌کند که



چشمانشان بسته شده است. در این موقع او با برخی از تستها - از جمله کاتالپسی پلکها و دستها - می تواند به تماشاگران حاضر در سالن ثابت کند که همه آنها در شرایط هیپنوز قرار دارند.

هیپنوتیزور چگونه این افراد را خواب کرده است؟ جواب این است: خیلی ساده! او پس از خروج از سالن به اتاق دیگر می رود، و احیاناً ضمن نوشیدن یک فنجان چای یا قهوه به گفتگو با دیگران می پردازد. وی نیاز به انجام دادن هیچ کاری ندارد، زیرا قبلاً در جریان صحبت هایی که برای آماده کردن افراد برای هیپنوتیزم شدن ایراد کرده است، تمام مقدمات را برای انجام موفقیت آمیز کار انجام داده است. در حقیقت هیپنوتیزور به افراد، تلقینات کاملی را ارائه داده است و آنها در این شرایط می توانند خود، خویشان را هیپنوتیزم کنند. اگر شما به توضیحات داده شده در بخش بعدی کتاب تحت عنوان «روشهای بدون کلام» و یا «متد هیپنوتیزم بدون استفاده از حواس پنجگانه» توجه کنید، بیشتر متوجه این مطلب می شوید و از این حقیقت بیشتر آگاهی حاصل می کنید که تمام این پدیده ها ریشه در یک چیز دارند.

برنامه هیپنوتیزم نمایشی (از همان نوع که به آن اشاره شد) در یکی از کنوانسیونهای جمعیت «ادوانس اتیکال» در شهر اورلاندو در فلوریدا برای مدتی گروه عظیمی از حضار را غرق حیرت و شگفتی کرد. بیان برخی از جزئیات نمایش فوق در اینجا از آن جهت لازم و مفید است تا شما بدانید چگونه می توان در شرایط متفاوت در متدهای هیپنوتیزم

تغییراتی به وجود آورد تا بیشتر با شرایط مجلس تطابق داشته باشند. جلسه مورد اشاره، یک گردهمایی بزرگ بود که در طی آن از اعضا و دوستانان جمعیت پذیرایی به عمل آمد. در جمع حضار عده‌ای از هنرمندان از جمله چند نفر از هنرپیشه‌های بزرگ و مشهور سینما هم حضور داشتند که در آمریکا بسیار مشهور و محبوب هستند.

در این جلسه برخی از نمایشات و نوآوریها در زمینه هیپنوتیزم هم به نمایش درآمد. من در قسمتی از این برنامه به حضار گفتم که در جمع امشب ما یک دانشمند بزرگ حضور دارد که می‌تواند به کمک قدرت فکر خود گروهی از افراد را از طریق تله پاتی هیپنوتیزم کند.

من اضافه کردم که چند بار دیگر هم در جلسات مشابه شاهد قدرت‌نمایی و استعداد خارق‌العاده این فرد بوده‌ام که با سرعت و قدرت، عده‌ای را هیپنوتیزم کرده است. البته این شخص مایل نیست که تا پایان جلسه شناخته شود و شاید الان هم به اتاق دیگر رفته باشد تا خود را برای یک تمرکز عمیق آماده سازد و پس از پایان کار بر روی صحنه می‌آید و با شما صحبت می‌کند. پس از آن من از حضار خواستم که چند نفر به عنوان داوطلب بر روی صحنه حاضر شوند. چند نفر آمدند و بر روی صندلیهای راحتی نشستند و من به آنها کمک کردم که کاملاً خود را ریلکس کنند. پس از نگاه کردن به ساعت، به آنها اعلام کردم که در مدت ۲ دقیقه همه آنها به خواب راحتی فرو می‌روند.

پس از مدت کوتاهی آنها یکی یکی چشمانشان را به هم

گذاشتند و به خواب فرو رفتند و به نظر می‌آمد که هیپنوتیزم شده‌اند. پس از آن من تست کاتالپسی را بر روی آنها انجام دادم که جواب مثبت بود. (البته قبلاً من به آنها گفته بودم که هیپنوتیزور بزرگ و معروف در اتاق مجاور است و من به عنوان رابط و نماینده از طرف او عمل می‌کنم). نتیجه کار این بود که از چهارده نفر، دوازده نفر هیپنوتیزم شده بودند.

پس از آن در میان اشتیاق و علاقه مدعوین برای آشنایی با این هیپنوتیزور قدرتمند، یکی از هنرپیشگان حاضر در جلسه را نام بردم که نه چیزی درباره هیپنوتیزم می‌دانست و نه در طول عمرش کسی را هیپنوتیزم کرده بود!

## روشهای هیپنوتیزم کردن «بدون استفاده از کلام» و «بدون استفاده از حواس پنجگانه»

تا آنجا که من اطلاع دادم، روشهای هیپنوتیزم کردن از راههای عدم استفاده از کلام و بدون کمک حواس پنجگانه تا به حال در هیچ کتاب یا مقاله‌ای چاپ نشده است، هرچند که این روشها به صورت وسیعی در برخی از مجامع و یا سمینارها به معرض نمایش گذاشته شده‌اند.

گرچه کاربرد این روشها در عمل نسبتاً ساده هستند، ولی پیشنهاد می‌شود توسط هیپنوتیزوره‌های تازه کار مورد استفاده قرار نگیرد. کسانی می‌توانند این روشها را مورد تجربه قرار دهند که ضمن مطالعات کافی، تجربیات عملی وسیعی با تکنیکهای عادی و کلاسیک را پشت سر گذاشته باشند. به هر حال کودکان می‌توانند به تمرین راه رفتن بپردازند که قبلاً مدتها تمرین خزیدن بر روی زمین را انجام داده باشد.

## بخش پنجم

### روشهای هیپنوتیزم غیرلفظی و بدون استفاده از حواس پنجگانه

«روش دکتر لستر میلی کین برای هیپنوتیزم غیرلفظی»

این روش القای حالت هیپنوتیزمی که در حین انجام آن از تلقینات کلامی استفاده نمی‌شود، سالیان دراز و در موارد خاصی مورد استفاده قرار گرفته است. معمولاً کاربرد اصلی این روش در شرایطی است که به عللی استفاده از تلقینات لفظی ممکن نباشد، مثلاً جهت هیپنوتیزم کردن افراد ناشنوا، هیپنوتیزم کردن افرادی که با زبان هیپنوتیزور آشنایی ندارند و یا برخی موارد دیگر. به این ترتیب این تکنیک هرگز به صورت یک روش اختصاصی و انتخابی مورد توجه نبوده است.

در سالهای اخیر چند نفر از هیپنوتیزورهای برجسته در جهان این روش را مورد توجه قرار داده و پس از انجام برخی تغییرات در آن، تکنیکهایی را عرضه داشته‌اند که به صورت متد ترجیحی یا معمولی آن را مورد استفاده قرار داده‌اند. یکی از این پژوهشگران دانشمند و مبتکر، پزشک نامدار استرالیا

دکتر اینسلی میرز است که کتاب وی با نام «یک سیستم هیپنوتیزم پزشکی» از شهرت و اعتبار زیادی برخوردار است. شخصیت مشهور دیگر در این زمینه دکتر لستر. ا. میلی کین است که تکنیک او در آمریکا در محافل هیپنوتیزم از شهرت و اعتبار زیادی برخوردار است. این پزشک نه تنها روش خود را در دوره تخصصی انجمن هیپنوتیزم آمریکا مورد تجربه و آموزش قرار داده، بلکه در جلسات انستیتوی بین‌المللی هیپنوتیزم و جلسات اتحادیه ادوانس اتیکال هم روش خود را به معرض نمایش گذاشته است. در اینجا ما به شرح روش اختصاصی این پزشک مبتکر می‌پردازیم.

با استفاده از این روش می‌توان نه تنها یک سوژه بلکه تعداد زیادی از افراد را هیپنوتیزم کرد. اما موقعی کارآیی این روش به درستی درک می‌شود که در یک سالن وسیع و در برابر گروهی بزرگ از تماشاچیان، تعداد نسبتاً زیادی از افراد باهم هیپنوتیزم شوند. در لحظات شروع کار هیپنوتیزور رو به جمعیت کرده و تقاضا می‌کند چند نفر به عنوان داوطلب بر روی صحنه حاضر گردند تا بدون استفاده از تلقینات لفظی هیپنوتیزم شوند. او اصلاً به این موضوع اهمیتی نمی‌دهد که سوژه‌های «خوب» و یا به شدت هیپنوتیزم‌پذیر را انتخاب کند، برعکس طوری رفتار می‌کند که گویی سوژه‌های شکاک و سرکش را برای زورآزمایی به روی صحنه دعوت می‌کند. هر قدر جمعیت بیشتری در سالن جمع شده باشند، نتایج این تجربه درخشانتر است.

حالا تصور کنید که ۸ یا ۱۰ نفر به عنوان داوطلب



در شکل بالا دکتر لستر. ا. میلی کین با ایجاد تغییراتی در وضعیت و موقعیت  
دستان سوژه ها، از طریق تکنیک غیرلفظی سوژه های داوطلب را هیپنوتیزم می کند.  
در شکل پایین با استفاده از پنسهای آلیس و تحت فشار قرار دادن پوست، ایجاد  
بی حسی هیپنوتیزمی را به تماشاچیان سالن نشان داده می شود.





تصویر بالا یکی از سوژه‌ها را نشان می‌دهد که توسط دکتر لستر میلی کین با تکنیک عدم استفاده از تلقینات لفظی هیپنوتیزم شده است. مؤلف این کتاب (هاری آرونز) به عنوان ناظر بر جریان نظارت می‌کند. دکتر میلی کین با پنس الیس قصد دارد بی‌حسی به وجود آمده ناشی از هیپنوتیزم را نشان دهد.



بر روی صحنه جمع شده باشند. هیپنوتیزور این افراد را بر روی صندلیهایی می‌نشاند، به طوری که صورت آنها رو به جمعیت باشد. هیپنوتیزور به هریک از سوژه‌ها یک جفت «گوش‌بند» یا وسیله‌ای می‌دهد که آنها در سوراخهای گوششان بگذارند تا صداهای خارج را نشنوند. اگر شما نمی‌توانید از مغازه‌های فروشنده لوازم ورزشی این وسیله را که معمولاً شناگران و غواصان برای جلوگیری از نفوذ آب به گوششان مورد استفاده قرار می‌دهند بخرید، می‌توانید به صورتی بسیار ساده از دو گلوله پنبه استفاده کنید. در آغاز کار چشمهای سوژه‌ها باز هستند.

در این هنگام هیپنوتیزور از جلوی سوژه‌ها عبور کرده و به ترتیب دستهایشان را به طرف بالا می‌برد و آنها را در همان حال رها می‌کند. از آنجا که نگهداشتن دستها به این صورت برای مدت طولانی ناراحت کننده است، تعدادی از سوژه‌ها بلافاصله یا اندکی بعد دستانشان را به پایین می‌آورند. اما هیپنوتیزور که دستان تمام سوژه‌ها را به طرف بالا برده است، بار دیگر دستهای افرادی که دچار خستگی شده‌اند، گرفته و به طرف بالا می‌برد. این عمل باعث می‌شود که به ضرورت این کار آگاهی پیدا کنند و برای مدتی حالت دستانشان را در وضعیت جدید حفظ کنند.

در مرحله بعد هیپنوتیزور بار دیگر از مقابل یک یک سوژه‌ها عبور می‌کند و در حالی که انگشتان دستهای هر سوژه را در دست می‌گیرد، به برخی از آنها نوعی حرکات چرخشی که هدفدار به نظر می‌آیند، می‌دهد. تعدادی از

انگشتان را خم و راست می کند، در برخی از موارد انگشتان را از هم جدا می کند و در بعضی دیگر موقعیت دستها را تغییر می دهد.

هدف از این اعمال تغییر دادن وضعیت پیشین دستها است. پس از آنکه دستان سوژه ها در شرایط ایده آل قرار گرفتند، هیپنوتیزور کمی از سوژه ها فاصله گرفته و با دست شروع به پاس دادن بر روی صورت آنها می کند. در برخی از موارد بر اثر این پاسها چشمان بعضی از سوژه ها بسته می شود. در سایر موارد اگر لازم باشد، هیپنوتیزور با دست پلکهای برخی از سوژه ها را به پائین کشیده و در بعضی از موارد نیز به شکل خاصی سر تعدادی از سوژه ها را کمی به جلو خم می کند. در این شرایط به صورتی خود به خود چشمان عده ای دیگر از سوژه ها بسته می شود. در تمام این مدت هیپنوتیزور به ترتیب از جلوی صفی که سوژه ها تشکیل داده اند عبور می کند و بازو و دست آنها را لمس می کند و در حدود پنج تا ده دقیقه برای این کار وقت صرف می کند، بدون آنکه کلمه ای به زبان آورد.

در این هنگام به نظر می رسد تعدادی از سوژه ها چشمانشان بسته شده و دستانشان نیز همچنان در هوا راست باقیمانده است، بدون آنکه آثاری از خستگی در چهره شان پیدا شده باشد. در این موقع هیپنوتیزور به این سوژه ها نزدیک شده و برای نشان دادن آثار بی حسی، با پنس جراحی آلپس (که دهانه آن پهن است) قسمتی از پوست ساعد دست

یکی از آنها را تحت فشار قرار می‌دهد.<sup>۱</sup> اگر سوژه عکس‌العملی نشان نداد، هپنوتیزور می‌تواند چند پنس آلیس دیگر به قسمت‌های دیگر پوست ساعد دست سوژه بزند.

تمام این اعمال نمایشی بر روی سایر سوژه‌ها هم تکرار می‌شود. گاهی زدن پنس آلیس بر روی پوست ساعد در برخی از سوژه‌ها باعث پیدایش درد و در نتیجه نوعی عکس‌العمل می‌شود. به این ترتیب معلوم می‌شود که خلسه این سوژه‌ها به اندازه کافی عمیق نشده، یا هنوز دستان آنها بی‌حس نشده است. از سوی دیگر اگر دست سوژه‌ای بر اثر خستگی به پائین آمد، نشانه آن است که این فرد کاملاً هپنوتیزم نشده است. تعداد دست‌هایی که همچنان در هوا باقی می‌مانند، نمایانگر تعداد افرادی است که به حالت خلسه فرو رفته‌اند.

به این ترتیب بدون استفاده از تلقینات کلامی، حالت هپنوز، بی‌دردی و بی‌حسی هم پدیدار می‌شود. اگر بخواهیم سایر پدیده‌های هپنوتیزمی را هم به معرض نمایش بگذاریم، از طریق بینایی - و اگر چشم‌ها بسته باشند، از طریق سایر حواس پنجگانه این مفهوم را به سوژه منتقل می‌سازیم.

از آنجا که در این تکنیک از تلقینات کلامی که مهمترین وسیله القای خلسه هپنوتیزمی است استفاده نشده و نیز از حواس بینایی، بویایی و چشایی نیز بهره گرفته نمی‌شود، بسیاری از مدعوین که درک صحیحی نسبت به

---

۱. برای جلوگیری از اعمال خشونت و پیشگیری از پیدایش برخی از بیماری‌های عفونی و چرکی به‌ویژه کزاز، هپاتیت‌ها و ایدز، مترجم به عنوان یک متخصص بیماری‌های عفونی و استاد اپیدمیولوژی، شدیداً اخطار می‌کند هیچگاه از انواع و اشکال سوزن یا سیخ و میخ استفاده نشود. «مترجم».

تئوریه‌ها و خصلت پدیده هیپنوتیزمی ندارند، به سرعت آن را به قوای روحی و ادراکات ماوراء طبیعی و قابلیت‌های خارق‌العاده هیپنوتیزور مربوط می‌کنند. توجیه علمی نحوه عملکرد این تکنیک در پایان مبحث مربوط به روش ایجاد هیپنوتیزم بدون کمک حواس پنجگانه داده می‌شود.

در هر مرحله‌ای از خلسه هیپنوتیزمی این امکان وجود دارد که پنبه یا گوش بند را از گوش برداریم و با روش عادی و متعارف به ارائه تلقینات لفظی پردازیم.

## تکنیک ایجاد هیپنوتیزم بدون استفاده از حواس پنجگانه

برای آن گروه از خوانندگان اندیشمند با مطالعه‌ای که روش هیپنوتیزم بدون استفاده از تلقینات لفظی را که دکتر میلی کین ابداع کرده است به خوبی تجزیه و تحلیل کرده‌اند، درک و توجیه نحوه عملکرد این تکنیک کار چندان مشکلی نیست. اما تکنیک ایجاد هیپنوتیزم بدون کمک حواس پنجگانه روشی است که نویسنده این کتاب با استفاده از ایده به کار رفته در تکنیک ابداعی دکتر میلی کین طرح و آزمایش کرده است. شرح روش کار در این تکنیک به قرار زیر است:

برای شروع از حضار دعوت می‌کنم هر کدام که مایل هستند بر روی صحنه حاضر شوند. گاهی حتی روی این موضوع تأکید می‌کنم که سوژه‌های سخت و مقاوم برای هیپنوتیزم شدن بدون استفاده از حواس پنجگانه به روی صحنه بیایند. برای آنکه بهترین نتیجه را از این تجربه بگیرم، در حدود پانزده نفر را روی صندلیهای صحنه می‌نشانم. این افراد را به دو گروه تقسیم می‌کنم. در یک گروه سوژه‌هایی قرار می‌گیرند که قبلاً هیپنوتیزم شده‌اند، و در گروه دیگر کسانی قرار می‌گیرند که هرگز هیپنوتیزم نشده‌اند. پس از آنکه تمام افراد داوطلب بر روی صندلیهای روی صحنه مستقر شدند، من رو به تماشاگران کرده، می‌گویم:

«همه شما احیاناً با روش دکتر میلی کین که بدون استفاده از تلقینات کلامی افرادی را هیپنوتیزم می‌کند آشنا هستید. ولی در واقع قبل از آنکه چشمان سوژه‌ها بسته شود،

او با آنها از طریق بینایی و بعداً هم از طریق حس لامسه ارتباط برقرار می کند.

«من می خواهم در اینجا روشی را ارائه دهم که از تکنیک دکتر میلی کین پیشرفته تر است. من قصد دارم گروهی از افراد را بدون آنکه هیچگونه ارتباط حسی با آنها داشته باشم، هیپنوتیزم کنم. یک روش هیپنوتیزم گروهی بدون استفاده از حواس پنجگانه. من به هیچوجه با آنها صحبت نمی کنم. سوژه ها اصلاً صدای مرا نخواهند شنید. به علاوه در طول مدت القای هیپنوتیزم من بدن آنها را لمس نمی کنم. به طور خلاصه در طول این مدت هیچگونه ارتباطی از طریق حواس پنجگانه بین من و سوژه ها وجود ندارد. اگر شما بخواهید این روش را با ادراکات ماوراء طبیعی و یا تله پاتی مرتبط بدانید، مربوط به خود شما است. همینطور می توانید فکر کنید که اصلاً موضوع تله پاتی در این مسئله هیپنوتیزم گروهی نقشی ندارد.

«از سوی دیگر ایجاد حالت هیپنوتیزم در این روش در حدود یک دقیقه بیشتر طول نمی کشد، در حالی که در روش دکتر میلی کین زمان بیشتری برای هیپنوتیزم کردن سوژه ها لازم است. من از شما می خواهم که با دقت، گذشت زمان را در نظر داشته باشید. ولی مایلم افرادی که زمان را نگه می دارند هیپنوتیزور نباشند. من نمی خواهم همکارانم در این کار هیچ دخالتی داشته باشند.»

در این موقع یکی از حضار را به عنوان وقت نگهدار انتخاب کرده و از او خواهش می کنم ضمن قرار گرفتن در

پشت میکروفون با علامت من شروع به شمارش کند. وقت‌نگهدار باید با گذشت هر یک ثانیه، یک عدد بشمرد. وقتی او به عدد شصت رسید، اعلام می‌کنم که افراد هیپنوتیزم شده‌اند. پس از آن، تست ساده را برای حصول اطمینان از اینکه سوژه‌ها هیپنوتیزم شده‌اند، انجام می‌دهم.

حال که موقعیت لازم برای هیپنوتیزم کردن سوژه‌ها فراهم شده است، خود را آماده برای انجام کار می‌کنم. اما پیش از هرچیز ذکر چند نکته را به بینندگان ضروری می‌دانم: «برای اینکه این برنامه با موفقیت کامل برگزار شود، به همکاری صمیمانه شما حضار عزیز نیاز دارم. نکته بسیار مهم این است که نباید در طول برنامه، کوچکترین صدا یا عکس‌العملی از طرف شما نشان داده شود. از شما می‌خواهم از ارائه هر نوع مطلبی به سوژه‌ها از طریق گفتار یا انجام حرکات خودداری کنید، چه در آن صورت این هیپنوتیزم گروهی بدون استفاده از حواس پنجگانه صورت نگرفته است. از سوژه‌ها هم درخواست می‌کنم که به هیچ وجه به حضار و من توجهی نداشته باشند. در هر صورت نباید هیچگونه اطلاعات یا تلقیناتی از طریق من یا شما حضار عزیز به سوژه‌ها منتقل شود. بنابراین اگر تماشاگران قول دهند که سکوت و سکون کامل را مراعات کنند، من به کارم ادامه می‌دهم و هیپنوتیزم گروهی بدون کمک حواس پنجگانه را شروع می‌کنم».

در این لحظه از فردی که زمان را اندازه‌گیری می‌کند می‌خواهم که شروع به شمارش کند و از افراد داوطلب نیز درخواست می‌کنم چشمانشان را ببندند.



در یکی از کنوانسیونهای هیپنوتیزم، آقای هاری آرونز (مؤلف این کتاب) روش هیپنوتیزم کردن بدون استفاده از حواس پنجگانه را به معرض نمایش می گذارد. در این جلسه حتی یک نفر از ۱۵ داوطلب نتوانست دست خود را پس از تلقین انجماد عضلانی به پایین بیاورد. معمولاً با این روش تنها ده درصد سوژه ها به خواب هیپنوتیزمی فرو نمی روند.



به محض اینکه شمارش اعداد شروع شد، من به گوشه‌ای می‌روم و با آرامش کامل یک جلد کتاب را به دست گرفته و بی‌سر و صدا به مشاهده قسمت‌هایی از آن می‌پردازم. غرض از انجام چنین کاری آن است که نشان دهم کاری مانند تمرکز، تله‌پاتی و یا سایر کارها را انجام نمی‌دهم. وقتی که شماره به حدود عدد پنجاه رسید، نزدیک میکروفون می‌روم تا زمانی که وقت نگهدار عدد شصت را بشمرد، آنگاه می‌گویم:

«خیلی خوب! شمارش اعداد به پایان رسید و شما سوژه‌ها به خواب راحتی فرو رفته‌اید. حالا آرام آرام دستهای راستان را به طرف بالا و جلو بیاورید تا یک آزمون انجماد عضلانی را انجام دهم. پس از انجام آزمایش نیز تا وقتی که من اجازه نداده‌ام، نمی‌توانید دستهایتان را پایین بیاورید. حالا من تا عدد سه می‌شمارم: یک - دستهای شما دچار یک حالت انجماد عضلانی یا کاتالپسی می‌شود. دو - شما دیگر نمی‌توانید دستانتان را به پائین بیاورید. سه - دستهای شما کاملاً سخت و کاتالپتیک شده است، به طوری که نمی‌توانید آنها را پایین بیاورید. امتحان کنید - می‌بینید که قادر نیستید دستانتان را به پایین بیاورید. یک بار امتحان کردن کافی است، حال آرام بگیرید، و به خواب هیپنوتیزمی خیلی عمیقی فرو بروید.»

میزان موفقیت در این آزمایش در حدود ۸۵ درصد است. به هر اندازه که تعداد افراد حاضر در سالن بیشتر باشد و در انتخاب و گلچین کردن افراد مورد آزمایش دقت بیشتری به کار رود، نتیجه کار بهتر خواهد بود. در آزمایشات

درصد سوژه‌های هیپنوتیزم شده هرگز کمتر از ۸۰ درصد نبوده است.

حال به تفسیر و توجیه تکنیک ایجاد هیپنوتیزم بدون کمک حواس پنجگانه می‌پردازیم تا روشن شود این روش براساس چه موازینی عمل می‌کند. مبانی و اصول، تکنیک همان مبانی و اصولی است که روش دکتر میلی کین و تکنیک معروف تله‌پاتی براساس آن طرح و ابداع شده است و شما قبلاً در همین کتاب با دو روش فوق آشنا شده‌اید. اما من در اینجا قصد دارم به شرح برخی از نکات اساسی به کار رفته در تکنیک ایجاد هیپنوتیزم بدون کمک حواس پنجگانه و روش دکتر میلی کین بپردازم:

۱- در دو تکنیک نامبرده سایر روشهای ایجاد هیپنوتیزم، در واقع این سوژه است که خود را هیپنوتیزم می‌کند نه هیپنوتیزور. حقیقت این است که هیپنوتیزور در تمام روشهای القای هیپنوتیزم نقش راهنما را دارد که برخی نکات را به سوژه متذکر می‌شود و با قبول و توجه به آنها خود را هیپنوتیزم می‌کند.

۲- در هر دو روش ذکر شده در این بخش، هیپنوتیزور قبل از شروع به کار انتظار هیپنوتیزم شدن را در حضار به وجود می‌آورد. به این ترتیب زمانی که سوژه بر روی صحنه می‌آید، می‌داند که هیپنوتیزور می‌خواهد او را هیپنوتیزم کند. سوژه خود باور می‌کند، که می‌تواند هیپنوتیزم می‌شود. از سوی دیگر او در ذهنش به این نتیجه رسیده است که هیپنوتیزور به طور قطع می‌تواند وی را هیپنوتیزم کند، در غیر

این صورت هیپنوتیزور هیچگاه در مقابل یک جمع بزرگ، پرستیژ و اعتبار خود را به خطر نمی انداخت، سوژه به قدرت و مهارت هیپنوتیزور در زمینه هیپنوتیزم اعتماد کامل دارد و این طرز تفکر او را قانع می کند که هرکاری هیپنوتیزور انجام دهد، در نهایت منجر به ایجاد پدیده هیپنوتیزمی می شود.

۳- انجام انواع شیوه های لمس و دستکاری کردن در روش دکتر میلی کین و عدم انجام هر نوع دستکاری و یا دخالت عوامل جسمی در متد من، نتیجه یکسانی را در هر دو مورد در پی دارد. به بیانی دیگر تفاوتی نمی کند که در این متدها هیپنوتیزور کاری انجام بدهد یا ندهد، و تنها اگر در سوژه انتظار هیپنوتیزم شدن به وجود آید، همین برای ایجاد هیپنوتیزم کافی است. انواع مانورهایی که دکتر میلی کین با دستکاریهای متنوع انجام می دهد، تنها به این خاطر است که در سوژه تازه کار یا غیر مسلط به تئوریهای هیپنوتیزمی این عقیده را به وجود آورد که هیپنوتیزور در حال انجام کارهایی به منظور ایجاد حالت هیپنوتیزم در او است. آنچه که در موقع اجراء تکنیک ایجاد هیپنوتیزم بدون کمک حواس پنجگانه توسط من ظاهراً خطاب به حضار گفته می شود، چیزی نیست جز تلقینات غیرمستقیم به سوژه ها، به بیانی دیگر مخاطبان اصلی من کسانی هستند که به عنوان سوژه بر روی صحنه قرار گرفته اند.

زمانی که مصرانه از حضار می خواهم در مقابل آنچه که من انجام می دهم کوچکترین عکس العملی نشان ندهند، قصد دارم در افراد داوطلب که چشمانشان را به هم گذاشته اند، این

تصور را به وجود آورم که من در حال انجام برخی کارهای مرموز برای ایجاد حالت هیپنوتیزم در آنها هستم. در هر صورت اگر من کاری انجام دهم یا ندهم، نتیجه یکی خواهد بود و بالاخره پدیده هیپنوتیزم گروهی تحقق پیدا خواهد کرد. به هر حال اگر من در طول این مدت که سوژه‌ها در حال هیپنوتیزم شدن هستند کاری انجام نمی‌دهم، به دلیل صداقت، حفظ روحیه علمی و اثبات این واقعیت است که همیشه این سوژه‌ها هستند که خود را هیپنوتیزم می‌کند.

۴- آیا حقیقتاً در جریان ایجاد هیپنوتیزم از حواس پنجگانه استفاده نمی‌شود؟ جواب این سوال این است: واقعاً نه. از طریق توضیحاتی که من ظاهراً به حضار می‌دهم، اما در واقع مخاطبان اصلی افراد داوطلب هستند، آنها را آماده و مشتاق برای هیپنوتیزم شدن می‌کنم. بنابراین قبل از شروع جریان هیپنوتیزم گروهی، من از طریق حس شنوایی آنان را تحت تأثیر قرار می‌دهم. به این ترتیب شاید اطلاق نام «ایجاد هیپنوتیزم بدون کمک حواس پنجگانه» به این تکنیک چندان خالی از اشکال نباشد.

در اینجا سؤال بسیار مهم دیگری که مطرح می‌شود این است که به چه دلیل انجام این تکنیک در برابر یک گروه بسیار بزرگ با موفقیت بیشتری همراه است. به نظر من جواب این سؤال در پدیده افزایش میزان تلقین‌پذیری انسان در زمانی که در میان جمع قرار گرفته، نهفته است.

همچنین زمانی که از گروهی از افراد دعوت می‌شود تا برای هیپنوتیزم شدن به روی صحنه حاضر شوند، معمولاً این

افراد تلقین پذیر هستند که دعوت هیپنوتیزور برای حضور بر روی صحنه و هیپنوتیزم شدن را می پذیرند. بنابراین هر قدر تعداد افراد حاضر در صحنه بیشتر باشد، براساس حساب احتمالات افراد تلقین پذیرتر در بین آنها بیشتر است و در نتیجه سوژه های خیلی بهتری بر روی صحنه گرد می آیند.

واضح است که این روش برای هیپنوتیزم فردی مناسب نیست، مگر آنکه سوژه یک فرد به شدت تلقین پذیر و استثنایی باشد. در پایان این بحث، نکته قابل ذکر این است که من در طی تجاربی که در جلسات بزرگ هیپنوتیزم گروهی کسب کرده ام، متوجه شدم با روش ابداعی من افرادی که سابقه هیپنوتیزم شدن نداشته اند، همچون کسانی که سابق هیپنوتیزم شدن داشته اند، به آسانی به خلسه هیپنوتیزمی می رسند و در نهایت نتیجه کار در هر دو گروه بسیار عالی است.

## بخش ششم

### برخی از تکنیکهای تخصصی

۱. متد فشار بر روی نقطه شرقی: هیپنوتیزم در کمتر از یک ثانیه!

روش زیر توسط دکتر ویلیام بریان مدیر عامل انستیتوی هیپنوتیزم آمریکا طرح و ابداع شده است. دکتر ویلیام بریان در جریان سمینارهایی که برای پزشکان، دندانپزشکان و متخصصان پزشکی قانونی در سراسر آمریکا برگزار می شود، با مهارت و استادی این تکنیک اختصاصی خود را بارها به معرض نمایش گذاشته است.

برای انجام این روش یک تخت معاینه یا تختخواب سفری بر روی صحنه گذاشته می شود و دکتر بریان یکی از حضار را برای هیپنوتیزم شدن دعوت می کند. او برای انتخاب سوژه به انجام تست تلقین پذیری اقدام نمی کند. پس از آن وی از دانشجویان می خواهد که به گرد او و تخت حلقه زنند و با دقت فراوان نظاره گر نحوه اجرای تکنیک فوق باشند. دکتر بریان سعی می کند در محلی قرار گیرد که همه دانشجویان به

راحتی بتوانند نحوه عملکرد او را مشاهده می‌کنند.

دکتر بریان معمولاً صحبت خود را با این جمله آغاز می‌کند که: «من امروز می‌خواهم برای شما نمایش جالبی بدهم. به کمک استفاده از فشار بر روی نقطه شرقی، در مدت دو پنجم ثانیه سوژه را هیپنوتیزم می‌کنم. این روشی است که من آن را ابداع کرده‌ام. سعی کنید به دقت کار مرا زیر نظر داشته باشید. وقتی که من شروع به کار کردم، با نهایت دقت بر روی کوچکترین حرکات من توجه و تعمق کنید، زیرا اگر حتی یک ثانیه مکث یا تردید کنید، امکان مشاهده تمام جریان را از دست خواهید داد. این برنامه سریع انجام می‌شود. بنابراین کاملاً هشیار و دقیق باشید».

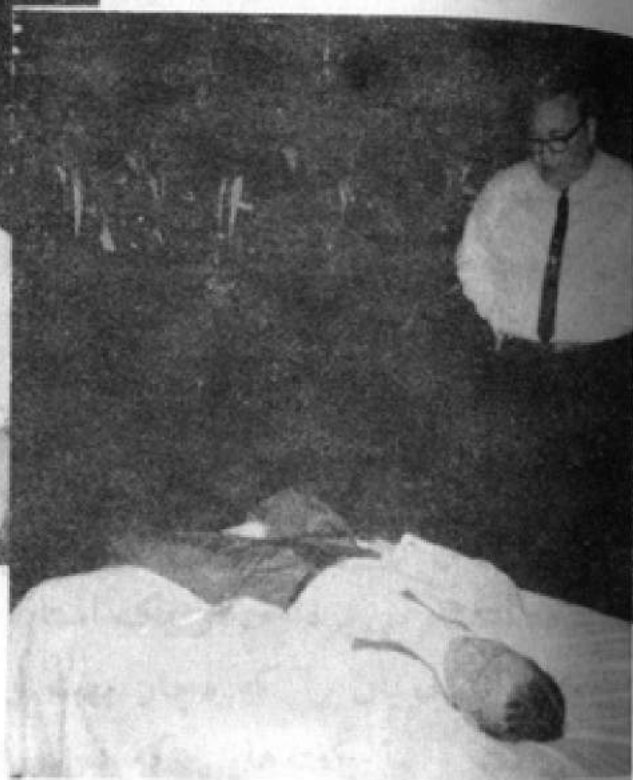
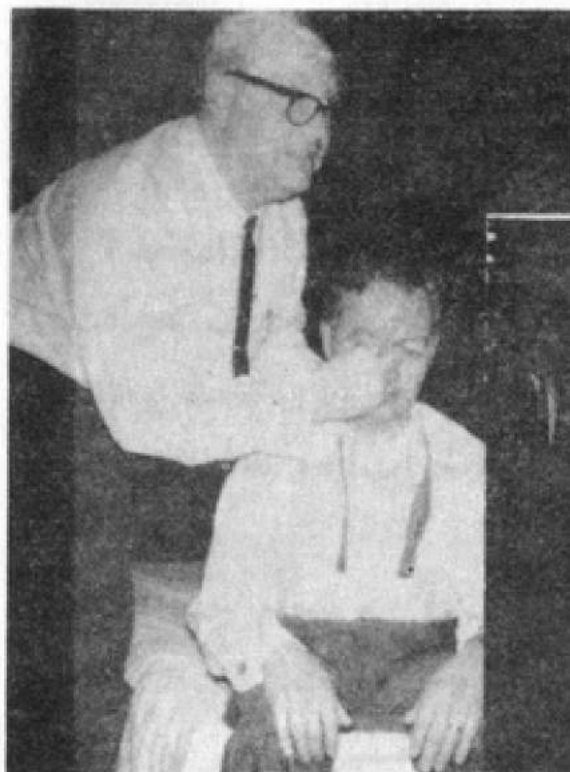
سوژه طوری بر لبه تخت می‌نشیند که اگر بر روی سینه او فشاری وارد شود، به پشت بر روی تخت بیفتد. در این موقع دکتر بریان خم می‌شود و دست راست خود را طوری بر روی پیشانی سوژه قرار می‌دهد که انگشت میانی دست در وسط دو ابرو و کمی بالاتر از آنچه دکتر بریان آن را نقطه شرقی<sup>۱</sup> می‌نامد، قرار گیرد. برای آنکه فشار دست باعث نشود که تعادل

---

۱. به باور برخی از صاحبان علوم پنهانی به ویژه تبتیان و برخی از مکتبهای یوگایی... در روی پیشانی و بالاتر از محل اتصال دو ابرو محل یک چشم اساطیری و ماورایی به نام چشم سوم است...

در هیپنوتیزم اگر با انگشت بر روی این نقطه فشار وارد سازیم، با توجه به آنچه که در «ناخودآگاه جمعی» مردم است، برای سوژه معنایی غیر از تماس انگشت با سایر نقاط بدن را دارد.

در ایران هم کم‌وبیش این اعتقادات وجود دارد و یکی از مصادیق آن تصویر روی جلد یکی از ترجمه‌های اینجانب در زمینه پاراسایکولوژی با نام «نقویت نیروهای روحی و روانی» است که در این محل یک منبع نورانی به نمایش گذاشته شده است. مترجم.



در شکل بالا ویلیام. ج. بریان متد فشار بر روی نقطه شرقی را به معرض نمایش می‌گذارد. در تصویر چپ دکتر بریان انگشت خود را بر روی «نقطه فشار» قرار داده و چند لحظه بعد با فشار دادن سوژه به عقب و فریاد «بخواب»، سوژه را هیپنوتیزم می‌کند. در تصویر دیگر او به کناری رفته است تا به انبوه تماشاگران نشان دهد که سوژه را به شکلی برق‌آسا و در کمتر از دو پنجم ثانیه هیپنوتیزم کرده است.



سوژه به هم بخورد، دکتر بریان دست چپ خود را به عنوان تکیه گاه در پشت قفسه سینه او قرار می دهد.

در این لحظه دکتر بریان خطاب به دانشجویان می گوید: «کاملاً مراقب چگونگی جریان باشید. تمام کار من در دو پنجم ثانیه انجام می شود. آیا همه شما آماده اید؟ - حالا به من توجه کنید!» در این موقع او با یک حرکت ناگهانی با دست راست سوژه را از پشت بر روی تخت پرتاب کرده و همراه با آن فریاد می زند: «بخواب!» و به این ترتیب کار تمام می شود.<sup>۱</sup>

در این لحظه دکتر بریان معمولاً به انجام چند تست می پردازد تا ثابت کند سوژه هیپنوتیزم شده است.

پس از آن دکتر بریان به شرح و تفسیر کاری که انجام داده است، می پردازد. او یک استاد و دانشمند برجسته است. وی دانشجویان را که دچار بهت و حیرت شده اند راهنمایی می کند و با گفته هایی که در ورای این تکنیک مرموز و سحرانگیز وجود دارد، برای آنها فاش می کند.

دکتر بریان خطاب به دانشجویان می گوید: «برای آنکه این تکنیک را پیاده کنم، من چند مطلب نادرست را به عنوان تلقینات مقدمه ساز به شما ارائه دادم! آیا شما می توانید این

۱ این روش شباهت بسیار زیادی با تکنیک راهب پرتغالی «آبه فاریاد» (۱۷۶۶-۱۸۱۹) که در صفحه ۴۵ کتاب «هیپنوتیزم علمی نوین» نگارش دکتر ریچارد شروت که توسط انتشارات اطلاعات منتشر شده است، دارد. کتاب فوق اولین کتابی است که توسط مترجم در زمینه هیپنوتیزم ترجمه شده و بهترین و شاید تنها کتابی به زبان فارسی است که براساس فیزیولوژی به تفسیر و توجیه هیپنوتیزم می پردازد. «مترجم».

حرفهای نادرست را شناخته و برای من بازگو کنید؟» در این لحظه دکتر بریان منتظر می‌ماند تا دانشجویان جواب او را بدهند. معمولاً دانشجویان جوابهای درستی را مطرح می‌سازند که دکتر بریان با آنها درباره این پاسخها به بحث و تبادل نظر می‌پردازد. او در لحظات پایانی جلسه به عنوان یک نتیجه‌گیری کلی می‌گوید:

«اولین حرف نادرست من این بود که گفتم روشی را ابداع کرده‌ام که متد فشار شرقی نام دارد. آیا من یک شرقی هستم؟ واضح است که من شرقی نیستم. ولی چرا این حرف نادرست را گفتم؟ برای آنکه بیشتر مردم کلیه پدیده‌های مرموز و اسرارآمیز را به نوعی با مشرق‌زمین مرتبط می‌دانند. بنابراین آنچه که گفتم تنها به میزان تلقین‌پذیری حضار از جمله سوژه می‌افزود.

سخن نادرست دیگر من این بود که گفتم در مدت دوپنجم ثانیه سوژه را خواب می‌کنم. شما چطور می‌توانید زمان به این کمی را اندازه‌گیری کنید؟ چطور متوجه می‌شدید که زمان سه پنجم ثانیه، یک پنجم ثانیه و یک ثانیه نبود؟ مسلماً شما قادر به اندازه‌گیری دقیق زمان نبودید. به این دلیل من گفتم در مدت دوپنجم ثانیه سوژه را خواب می‌کنم تا در شما، به ویژه در سوژه انتظار پیدایش یک پدیده هیپنوتیزمی سریع و فوری را به وجود بیاورم.

نکته نادرست بعدی چه بود؟ من چنین وانمود کردم که بر روی نقطه ایجاد کننده هیپنوتیزم در پیشانی فشار وارد کردم. اما نقطه‌ای به نام نقطه هیپنوتیزم‌پذیری در بدن انسان

وجود ندارد. به خصوص در ناحیه پیشانی و بالای ابروها که به جز یک تکه استخوان که رویش پوست کشیده شده، چیز دیگری وجود ندارد.

اما به چه دلیل من این حرفهای نادرست را بیان کردم. در پاسخ به این سؤال باید گفت فقط به این خاطر که خاصیت تلقین پذیری در سوژه زیاد شود و در او حالت انتظار برای هیپنوتیزم شدن افزایش پیدا کند. بدین ترتیب تمام این مقدمات برای آن است که سوژه برای تجربه کردن یک روش هیپنوتیزم شدن سریع آماده شود. یک روش ایجاد هیپنوتیزم تنها با فشار آوردن بر روی پیشانی سوژه و در واقع هول دادن او به طرف عقب و گفتن کلمه بن خواب صورت می گیرد.

در اینجا نکته دیگری را نیز به شما متذکر می شوم که در پیدایش هیپنوتیزم سریع به اندازه تمام عوامل فوق مؤثر است. اگر شما مثل سوژه بر روی لبه تخت یا حتی روی زمین بنشینند و بعد به صورتی ناگهانی به طرف عقب متمایل شوید، به طور طبیعی و خود به خود چشمهایتان بسته می شوند. اما سوژه که در چنین وضعیتی قرار گرفته است، با توجه به تلقینات هیپنوتیزور تصور می کند که واقعاً هیپنوتیزم شده است!»

## ۲. روش بی نظیر دکتر بریانت با چرخش سر

دکتر موریس بریانت یک پزشک عمومی است که در شهر واشینگتن به کار طبابت مشغول است. این پزشک در زمینه هیپنوتیزم هم در تئوری و هم در عمل فردی کارآمد و

استاد است. سالیان درازی است که من به عنوان یک دوست با او آشنا هستم. وی سالها عضو هیأت رئیسه جمعیت ادوانس اتیکال هپنوتیزم بود و در حال حاضر نیز معاون این جمعیت است.

دکتر بریانت هر سال در کنوانسیون جمعیت ادوانس اتیکال هپنوتیزم شرکت می‌کند و روش بی‌نظیر و اعجاب‌برانگیز خویش را به معرض نمایش می‌گذارد. به این ترتیب روش ابداعی او به تدریج به عنوان یک روش استاندارد برای ما سیمای آشنایی پیدا کرده است. روش دکتر بریانت به نظر بسیار ساده و پیش پا افتاده می‌آید، ولی برای انجام درست و صحیح آن به استعداد و فراست ویژه‌ای نیاز است. من بارها کوشش کرده‌ام که روش او را تقلید کنم، ولی هر بار متوجه شده‌ام که نتوانسته‌ام به خوبی متد وی را پیاده کنم. نحوه عملکرد دکتر بریانت در اجرای این روش به این صورت است: به نظر می‌آید که سوژه به راحتی بر روی صندلی نشسته است - ولی این ظاهر کار است. در واقع سر سوژه به شکل ناراحت‌کننده‌ای به طرف عقب خم شده و کف دست راست او طوری بر روی سرش قرار گرفته که انگشت نشانه بر روی پیشانی و در قسمت بالای محل اتصال دو ابرو قرار گرفته است. بدین ترتیب در این وضعیت سوژه به سختی می‌تواند نوک انگشت سبابه یا نشانه دست هپنوتیزور را مشاهده کند. سر سوژه به صورت دائمی و بدون توقف حرکت داده می‌شود و این خود به درد و ناراحتی او می‌افزاید. در این شرایط هپنوتیزور مطالب زیر را بیان می‌کند:



دکتر موريس بريانت روش بي نظير چرخش سر را که از ابداعات اوست، در یک  
کنفرانس هينوتيزم به معرض نمايش می گذارد.

«به نوک انگشت من نگاه کن، اگر به بالا نگاه کنی، می توانی نوک انگشت مرا ببینی، برای مدتی به نوک انگشت من خیره شو و چشمانت را به نقطه دیگری نچرخان. اگر به نوک انگشت من نگاه کنی، احساس می کنی که چشمان تو لحظه به لحظه خسته و خسته تر می شوند. پلکهایت لحظه به لحظه سنگین و سنگینتر و بدنت ریلکس تر می شود.» در همان حالی که هیپنوتیزور مشغول تلقین کردن است، با دست به صورتی مداوم سر سوژه را می چرخاند. اگر حرکت و چرخش سر با اشکال مواجه شد، هیپنوتیزور برای برطرف کردن سختی و انقباض عضلات گردن، در زمینه ریلکس شدن هم، تلقینات مناسب را ارائه داده و به این صورت ادامه می دهد:

«همانطور که به انگشت من خیره شده ای، به تدریج گیج و خواب آلوده می شوی - خیلی خسته - خسته و خواب آلوده. آرزو می کنی که چشمان را ببندی و به یک خواب راحت و شیرین فرو بروی. به زودی چشمانت بسته شده و به یک خواب شیرین و راحت فرو می روی... یک خواب بسیار راحت... یک خواب شیرین و عمیق». به این ترتیب هیپنوتیزور به ارائه تلقینات لفظی ادامه می دهد تا زمانی که چشمان سوژه بسته شده و به خواب برود. پس از آنکه چشمان سوژه بسته شد، هیپنوتیزور همچنان برای چند دقیقه ای به حرکت دادن سر او ادامه می دهد. پس از آن شروع به بیان تلقینات لفظی می کند تا عمق خلسه سوژه را عمیق و عمیقتر کند.

## بخش هفتم

### تکنیکهایی برای هیپنوتیزم کردن افراد ناشنوا

برای سالیان متمادی گروهی از هیپنوتیزورهای مبتکر و دانشمند در زمینه پیدا کردن روشهایی برای هیپنوتیزم کردن افراد ناشنوا و افرادی که مشکلات شنوایی دارند تحقیقات و آزمایشات زیادی انجام داده‌اند. اما در حال حاضر کارهای ژوزف زیگ لینسکی و جیمز کیسی از شهرت و اعتبار بیشتری برخوردارند. این دو از هیپنوتیزورهای مؤسسه ادوانس اتیکال هیپنوتیزم هستند و در پرتو تلاش برای ابداع روشهای ابتکاری و کوشش برای معرفی کارشان در جوامع تخصصی، از اعتبار خاصی برخوردار شده‌اند.

زیگ لینسکی و کیسی سخنرانیها و نمایشات متعددی را ترتیب داده‌اند که در آنها از افراد ناشنوا به عنوان سوژه استفاده کرده‌اند. این برنامه‌ها در سراسر کشور آمریکا از جمله در کالج ناشنوایان واشینگتن معروف به کالج گالادیت، کالج ناشنوایان ایالت مریلند، برخی از انجمنهای تخصصی نیویورک و بسیاری دیگر از گردهماییهای تخصصی اجرا

شده‌اند.

این دو نفر دارای بعضی ویژگیهای فردی خاص هستند که از آن خصوصیات برای کار کردن با افراد ناشنوا سود می‌جویند. برای مثال جیمز کیسی خود یک فرد ناشنوا است که با همسری ناشنوا زندگی می‌کند و در دنیای ساکت و بی‌سروصدا رشد کرده و تحصیلات خود را به پایان رسانیده است. او متخصص و استاد در لب‌خوانی است و نسبت به مسائل مربوط به ناشنوایان علاقه و کوشش زیادی از خود نشان می‌دهد. زیگ لینسکی یک سرهنگ ارتش و استاد آموزش است و از این هنر خود در میادین نظامی در آموزش پیاده نظام و در دانشگاهها در آموزش دانشجویان - نیز در تدریس مواد درسی متنوع و... به خوبی استفاده می‌کند. جیمز کیسی و زیگ لینسکی هر دو در موسسه آموزشی هاری آرونز دوره‌های تخصصی هیپنوتیزم را به پایان رسانیده‌اند، همچنین زیگ لینسکی در موسسه هیپنوتیزم آمریکا زیرنظر دکتر ویلیام بریان دوره برخی از آموزشهای اضافی را نیز دیده است.

نکات مهمی که باید به آن توجه داشت.

برای طرح و اجرای یک روش هیپنوتیزم برای افراد ناشنوا بایستی به نکات زیر توجه داشت:

- ۱- در آغاز بایستی یک متد ارتباطی مناسب را انتخاب کرد که از طریق آن بتوان با ناشنوایان ارتباط برقرار کرد. زیرا بدون ایجاد ارتباط - مستقیم یا از طریق یک واسطه - هیپنوتیزم کردن، غیرممکن است.



۲- انتظار. سوژه‌های ناشنوا همچون دیگر سوژه‌ها بایستی بدانند که انتظار چه پدیده‌هایی را می‌کشند و بعد در جریان تمرین از آنها چه انتظاراتی می‌رود تا به صورت مناسبی عکس‌العمل نشان دهند. به این ترتیب در ارتباط با این انتظار یک احساس خاص در آنها به وجود می‌آید.

۳- قانع شدن و اطمینان یافتن. ناشنویان نیاز دارند نسبت به موضوعی که برای آنها بسیار دور از ذهن است از قبل اطلاعات کافی داشته باشند. ناشنویان چون سوژه‌های دیگر بایستی قانع شوند که برخی از پدیده‌های غیر متعارف برای آنها اتفاق می‌افتد که باید خود را برای رویارویی با آنها آماده سازند.

۴- تقویت و تشدید هیجانات. برای هیپنوتیزم کردن افراد ناشنوا نیازی به یک دوره طولانی ریلکس شدن نیست. برعکس لازم است به صورتهای مناسبی هیجانات آنها تحریک و تقویت شود تا همگام با حالت انتظار و قانع شدن، شرایط مناسبی برای هیپنوتیزم شدن به وجود آید. هیجان لازم را از این طریق می‌توان به وجود آورد که قبلاً فرد دیگری در مقابل فرد ناشنوا هیپنوتیزم شود تا او پدیده‌های غیرمتعارف و عجیب شرایط هیپنوتیزمی را عملاً با چشم خود مشاهده کند.

ارتباط بین هیپنوتیزور و سوژه از طریق زبان اشاره لب‌خوانی یا مداد و کاغذ امکان‌پذیر است. اگر هیپنوتیزور با نحوه مکالمه با ناشنویان آشنا نباشد، می‌تواند این کار را از طریق یک رابط انجام دهد. اگر این فرد رابط قدرت شنوایی، گویایی و توانایی ایجاد ارتباط با ناشنویان را از راههای ذکر

شده داشته باشد، در چنین شرایطی می تواند کمکهای بسیار زیادی به هیپنوتیزور در راستای هیپنوتیزم کردن افراد ناشنوا ارائه دهد.

برای آنکه به صورتی عملی و کاربردی با پدیده هیپنوتیزم کردن افراد ناشنوا آشنا شوید، به شرح برنامه ای می پردازیم که زیگ لینسکی و جیمز کیسی در جریان سیزدهمین کنوانسیون سالیانه جمعیت ادوانس اتیکال هیپنوتیزم در واشینگتن اجرا کردند.

### شرح جریان:

سیزده جوان ناشنوا در ردیف جلو تالار کنفرانس نشسته بودند. کیسی در روی صحنه و در مقابل حضار و افراد ناشنوا قرار داشت. زیگ لینسکی روبروی میکروفون قرار گرفت و سخنرانی کوتاهی ایراد کرد که به صورت معمول در آغاز هر جلسه هیپنوتیزم ایراد می گردد و هدف از آن توجه تماشاچیان و زدودن افکار نادرست از ذهن آنها است که بر اثر بدآموزیها حاصل شده است. کیسی از طریق زبان اشاره این مطالب را برای ناشنویان ترجمه کرد.

گام بعدی ایجاد انتظار در افراد ناشنوا بود. برای این منظور کیسی به عنوان سوژه در مقابل زیگ لینسکی قرار گرفت. - زیگ لینسکی ابتداء چند آزمون تلقین پذیری از جمله قفل شدن دستها را بر روی کیسی اجرا کرد. در همان حال کیسی جریان و نتیجه اعمال فوق را با زبان اشاره برای تماشاچیان ناشنوا ترجمه نمود.



در تصویر بالا سمت راست سرهنگ زیگ لینسکی مشغول هیپنوتیزم کردن کیسی به کمک برخی از ژستها، حرکات و پاسهای لمسی است و کیسی هم به صورت نمایش و اغراق آمیز به او عکس العمل مثبت نشان می دهد تا برای تماشاچیان ناشنوا قابل درک باشد. در تصویر سمت چپ پس از آنکه زیگ لینسکی با فشار بر روی پشت کیسی او را دولا بر روی صندلی خوابانیده است، با میکروفون برای حاضرین در مجلس توضیحات لازم را بیان می کند.

پس از آن زیگ لینسکی مشغول هیپنوتیزم کردن کیسی شد و برای اینکار بیشتر از پاس (اعم از طریق تماس یا غیرتماسی) استفاده کرد. در این میان کیسی داوطلبانه به صورتی اغراق‌آمیز عکس‌العمل مناسب را از خود نشان می‌داد. برای مثال زمانی که زیگ لینسکی به پیشانی کیسی ضربه‌ای می‌زد، او فوراً چشمانش را بی‌حالت و خمار می‌کرد و آثار و پیامدهای ناشی از خواب‌آلوده شدن را از خود نشان می‌داد. هنگامی که زیگ لینسکی چند ضربه بر روی پلک‌های کیسی وارد آورد، او چشمان خود را بست و بعد از آنکه چند ضربه بر روی شانه کیسی وارد آمد، وی سرش به جلو خم کرد. با فشار بیشتر بر روی شانه‌ها، سر کیسی بیشتر و بیشتر به روی پاهایش خم شد تا بالاخره در بالای زانو‌ها قرار گرفت. واضح است که کیسی به صورتی آموزش داده شده بود تا این عکس‌العمل‌های اغراق‌آمیز را به گونه‌ای در برابر افراد ناشنوا به معرض نمایش بگذارد تا در آنها نیز این انتظار به وجود آید که بعداً در مقابل او هم به همان صورت عمل کنند.

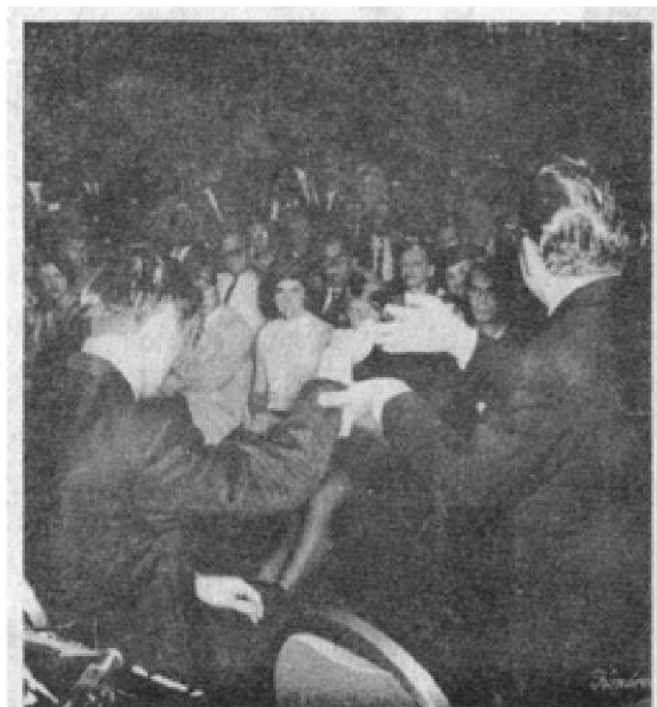
زیگ لینسکی در این موقع سر کیسی را بلند کرد و در وضعیت عادی قرار داد. سپس با فشردن سر کیسی این احساس را در بینندگان به وجود آورد که سر او بایستی در آن شرایط باقی بماند. زیگ لینسکی کف دست خود را بر روی سر کیسی قرار داد، سپس انگشت نشانه‌اش را بر روی پوست پیشانی وی گذاشت و با فشار آوردن به طرف بالا، چشمان کیسی را باز کرد و پس از مدت کوتاهی با یک پاس از بالا به پایین که بر روی چشمان کیسی داده شد، چشمان او را

دوباره بست. عمل باز کردن و بستن چشمها چند بار تکرار شد تا در افراد ناظر به ویژه افراد ناشنوا این باور را القا کند که از این طریق می‌توان به سوژه‌های هیپنوتیزمی پیام یا فرمان داد که چشمان خود را باز کرده و یا ببندند.

پس از آن زیگ لینسکی با گرفتن آستین دست چپ کیسی این تصور را در بیننده القاء کرد که این دست از شست، سخت و سنگین شده است. زیگ لینسکی سپس دست راست کیسی را بلند کرد و کمی آن را کشید و اندکی مفصل شانه و آرنج او را فشار داد و این تصور را در تماشاگران به وجود آورد که این دست بایستی محکم و کاتالپتیک شود. آنگاه زیگ لینسکی برای شل شدن دست تنها چند ضربه به صورت پراکنده بر روی قسمت‌های مختلف آن وارد کرد.

زیگ لینسکی برای آنکه پدیده بی‌حسی و بی‌دردی را در کیسی به وجود آورد، به صورت دورانی ضربه‌هایی بر پشت ساعد او زد و سپس با آویختن پنس آلیس به دست کیسی نشان داد که سوژه به دلیل بی‌حس شدن عکس‌العملی از خود نشان نمی‌دهد. زیگ لینسکی برای از بین بردن اثر بی‌حسی با نوک انگشتان (یا کف) دست خود چند بار پشت ساعد کیسی را مالش داد. از آن به بعد کیسی با حرکت دادن دست خود به محرک‌های دردناک جواب می‌دهد.

با استفاده از هوش خداداد می‌توان بسیاری از انواع پدیده‌های هیپنوتیزمی را با این تلقینات معماگونه به وجود آورد. در برخی موارد این امکان وجود دارد که برای لحظاتی سوژه را بیدار کرد و از طریق یادداشتی که بر روی یک تخته



سرهنک زیگ لینسکی تست ایجاد کاتالپسی را بر روی  
دست راست کیسی به معرض نمایش می گذارد. در واقع  
کیسی خود یک ناشنوای مادرزادی است و با وسایل کمکی  
شنوایی قادر به برقراری رابطه کلامی با دیگران است.

سیاه و یا یک کاغذ نوشته شده است مطالب و مفاهیم مورد نیاز را به او القاء کرد. واضح است که در موقع بیداری همچنین می توان از طریق لب خوانی یا زبان اشاره نیز مطالب مورد نیاز را به سوژه فهماند. این وضع معادل کاربرد تلقینات قبل از هیپنوتیزم در انسانهای عادی است.

در آخرین مرحله از هیپنوتیزم نمایشی، زیگ لینسکی با انگشت پلکهای کیسی را از هم باز کرد. سپس در مقابل چشمان باز شده او با انگشتانش چند بشکن زد و با دست به طرف بالا پاس داد و به این ترتیب کیسی را از خواب هیپنوتیزمی بیدار کرد.

زیگ لینسکی به اشکال دیگری نیز چون زدن ضربه های آرام بر روی چانه و یا زدن سیلی های آهسته و سمبلیک به صورت، می توانست کیسی را از خواب بیدار کند.

#### نحوه اجرای برنامه

آنچه که در قسمتهای پیشین بیان شد، در واقع تلقینات قبل از ایجاد حالت هیپنوتیزم تلقی می شدند و هدف از ارائه تلقینات فوق آن بود که این تفکر در سوژه های ناشنوا ایجاد و تقویت شود که از آنها پس از هیپنوتیزم شدن چه انتظاراتی می رود. از سوی دیگر آگاهی یافتن این مطالب به افزایش سطح هیجان درونی آنان برای درک این حالات می افزاید.



کیسی بر روی یکی از افراد ناشنوا که همسر خود او است تست  
سقوط به طرف جلو را که یک آزمون تلقین پذیری یا  
هیپنوتیزم پذیری است، به معرض نمایش گذاشته است.



در این موقع تمام ۱۳ جوان ناشنوا بر روی صحنه رفتند و بر روی صندلی نشستند. کیسی نیز پس از قرار گرفتن در مقابل آنها مشغول آزمایش انواع تست‌های تلقین‌پذیری از جمله حرکت پاندول شورول، سقوط به طرف جلو یا به طرف عقب، پرواز دست و... بر روی ایشان شد. تمام سوژه‌ها به خوبی به تست‌ها جواب دادند، زیرا قبلاً نحوه انجام آنها را توسط زیگ لینسکی بر روی کیسی مشاهده کرده بودند. در موقع انجام آزمایشات، کیسی نه تنها با زبان اشاره با سوژه‌ها صحبت می‌کرد، بلکه با صدای بلند مطالبی را خطاب به حاضرین در مجلس بیان می‌کرد تا آنها نیز در جریان کار قرار گیرند. نتیجه جالبی که از آزمایشات به دست آمد نه تنها به دلیل آموزش دمی خوب به سوژه‌ها بود، بلکه موقعیت سنی آنها نیز در این امر بی‌تأثیر نبود. تمام سوژه‌ها، جوان و زیر ۲۰ سال بودند. از آنجا که تمام سوژه‌ها تست پرواز دست را به خوبی انجام دادند، قانع شده بودند که به واقع برخی تغییرات در حال صورت گرفتن هستند. از این زمان به بعد هیپنوتیزور اطمینان یافت که جریان هیپنوز به خوبی صورت می‌گیرد.

پس از آن زیگ لینسکی یک پسر جوان را به عنوان سوژه انتخاب کرد و با ژست‌های مخصوصی از جمله استفاده از پاس دادن او را تحت تأثیر القای هیپنوتیزم قرار داد. عکس‌العمل سوژه بسیار خوب و مشابه به جوابی بود که کیسی در مقابل زیگ لینسکی نشان داده بود. پس از آن زیگ لینسکی تمام پدیده‌های هیپنوتیزمی را که قبلاً بر روی کیسی انجام داده بود، بر روی سوژه تکرار کرد. عکس‌العملی او

بسیار خوب بود. از آنجا که در شرایط خلسه هیپنوتیزمی میزان حساسیت و دقت حواس افزایش می‌یابد، واکنشهای مطلوب سوژه دور از انتظار نبود. بقیه افراد ناشنوا، اشتیاق و علاقه فوق‌العاده‌ای به صحنه می‌نگریستند. سوژه‌های ناشنوا همانند سوژه‌های معمولی و دارای قدرت شنوایی، پس از مشاهده هیپنوتیزم شدن پسر جوان، به سادگی و در مدت زمان کمتری هیپنوتیزم شدند.

پس از آن کیسی با اشتیاق به انجام برنامه‌های جالبی پرداخت. برای مثال یکی دیگر از سوژه‌های ناشنوا را در مقابل خود بر روی صندلی نشاند و از او خواست که مستقیماً به چشمانش خیره شود. پس از آن به کمک زبان اشاره و حرکت لب آزمون قفل شدن دستها را بر روی سوژه آزمایش کرد. کیسی از سوژه خواست که انگشتان و دستهایش را محکم به هم بچسباند و پس از آن با زبان اشاره به او گفت که: «من تا عدد سه می‌شمارم و تو دیگر نمی‌توانی دستهایت را از هم باز کنی». پس از آن کیسی شروع به شمردن کرد. با پایان یافتن شمارش سوژه نتوانست دستهایش را از یکدیگر جدا کند در نتیجه مبهوت و حیرت‌زده شد.

در این موقع زیگ لینسکی و کیسی چند نفر را به نوبت انتخاب نمودند و انواع پدیده‌های هیپنوتیزمی را بر روی آنها آزمایش کردند. سهولت کاربرد تکنیکها و عکس‌العمل سریع و کامل سوژه‌ها واقعاً جالب و قابل توجه بود. برای بیدار کردن سوژه‌ها، کیسی به ترتیب و یک به یک با انگشت چشمان آنها را از هم باز کرده و از پایین به بالا پاس می‌داد و یا به چشم نیمه باز آنها فوت می‌کرد.



کیسی با استفاده از زبان اشاره ابتدا تست قفل شدن دستها را بر روی یک سوژه  
ناشناخته پیاده کرده و سپس او را هیپنوتیزم می کند.

در این لحظه در حالی که سوژه به چشمان کیسی خیره شده بود، او با زبان اشاره به سوژه گفت چون دستهایش از هم جدا نشده است، به زودی پلکهایش نیز به هم چسبیده و به خواب فرو می‌رود. در این موقع کیسی با چند پاس از بالا به پایین سوژه را به راحتی به خواب فرو برد. با هیپنوتیزم شدن سوژه، کیسی با سراغ سوژه‌ای دیگر رفت و در عرض یک دقیقه او را نیز هیپنوتیزم کرد. بدین ترتیب در کمتر از بیست دقیقه دوازده نفر به وسیله کیسی هیپنوتیزم شدند.



در شکل بالا کیسی تست حرکت خود به خود پاندول شورول را که نشانگر فعالیت ایدئوموتور است بر روی گروهی از سوژه‌های ناشنوا به معرض نمایش می‌گذارد. در شکل پائین توسط تعدادی از افراد ناشنوا آزمون صعود و سقوط دستها نشان داده می‌شود. نکته شایان توجه این بود که در این آزمونها تمام سوژه‌ها پاسخ موردنظر آزمایش کنندگان را ارائه کردند.

## مثالهایی از علایم یا اخطارهای غیر کلامی

در اینجا برخی از علایم غیر کلامی معرفی می‌شوند که در موقع هیپنوتیزم کردن افراد ناشنوا می‌توانند مورد استفاده قرار گیرند:

۱. برای القای بستن چشمها، بر روی چشمها از بالا به پایین پاس بدهید. گاهی پاس دادن از چپ به راست - مانند حرکت برف پاک کن شیشه جلوی اتومبیل - به زودی چشمها را خسته کرده و در این شرایط یک یا دو پاس از بالا به پایین بهتر مؤثر واقع می‌شود.

۲. برای آنکه به سوژه اخطار کنید که چشمهایش را باز نکند ولی همچنان در حالت هیپنوز باقی بماند، با انگشت میانی کمی سر او را با فشار به سمت عقب متمایل سازید.

۳. برای عمیق کردن خلسه هیپنوتیزمی به صورت متناوب بر روی شانه‌های سوژه فشار وارد کنید.

۴. اگر می‌خواهید سوژه را تشویق کنید و به او بفهمانید که به خوبی همکاری می‌کند، به صورت ساده با کف دست به پشت او بزنید و یا با او دست بدهید. اگر سوژه بیدار است، با چسباندن انگشت شست با انگشت نشانه یک «0» را در فضا مجسم کنید که مخفف واژه O.K. یا خیلی خوب است.

۵. برای ایجاد انجماد عضلانی یا کاتالپسی به صورت ساده‌ای دست سوژه را در حالی که کاملاً راست و مستقیم قرار گرفته است، به بالا و پایین ببرید.

۶. برای ایجاد سُستی و خارج شدن از حالت کاتالپسی،

انگشتان سوژه را با دست لمس کرده و طوری فشار دهید که گویی خمیری را مالش می دهید.

برای هیپنوتیزم کردن ناشنوایان مانند هیپنوتیزم کردن بدون استفاده از کلام در افراد عادی، می توان دستهای سوژه را به بالا برده و در وضعیت آنها تغییراتی ایجاد کنید. موقعیت و شکل قرار گرفتن انگشتان را تغییر دهید. به عنوان مثال انگشتان را کمی خم و راست کنید، یک دست را به بالا برده و دست دیگر را با دقت و توجه فوق العاده در وضعیتی دیگر قرار دهید، یک دست را بکشید و دیگری را کمی خم کنید. سوژه که قصد شما را از انجام این حرکات درک نمی کند، تصور می کند که شما با انجام این اعمال قصد هیپنوتیزم کردن او را دارید.

این حالت انتظار در پیدایش حالت هیپنوز بسیار مؤثر است. اگر برای مدتی سوژه در یک وضعیت غیرعادی و غریب باقی ماند، نشانه آن است که او هیپنوتیزم شده است.

۷. برای آنکه یک فرد (به خصوص یک فرد ناشنوا) در حالت هیپنوز نگه می دارید، باید به نوعی تماس حسی شما با او قطع نشود. حس لامسه در ناشنوایان بهترین کانال ارتباطی است. بنابراین اگر شما دستتان را بر روی شانه یا سر سوژه بگذارید، این احساس ارتباط خواب او را عمیقتر می کند. اگر بخواهید یک سوژه عادی (دارای حس شنوایی) را برای مدتی تنها بگذارید، کافی است از او خواهش کنید که از عدد یک تا صد را به صورت معکوس بشمارد.

۸. گاهی سوژه ها به ویژه افراد ناشنوا در بیدار شدن تأخیر نشان می دهند و مایلند که همچنان در حالت خلسه

باقی بمانند. در این موارد راحت‌ترین راه برای بیدار کردن سوژه‌ها آن است که چشمان آنها را با انگشت از هم باز کرده و به چشمان آنها فوت کنید.

در پایان ذکر این نکته ضروری است که اگر یک هیپنوتیزور اصول رفتار با افراد ناشنوا را به خوبی فراگیرد، نه تنها می‌تواند ابتکارات زیادی را طرح و اجرا کند، بلکه قادر خواهد شد که برای هیپنوتیزم کردن افراد شنوا نیز از روشهای هیپنوتیزم کردن بدون کلام مخصوص افراد ناشنوا استفاده کند.



## یک تکنیک ویژه شرطی کردن

من یک نوار صوتی تهیه کرده ام که بر روی آن تلقیناتی برای عمیق و شرطی شدن کسی که به آن گوش می دهد، ضبط شده است. هدف من از ارائه چنین نواری آن بود که برخی از پزشکان و دندانپزشکان که از هیپنوتیزم برای درمان بیماران خود استفاده می کنند، وقت زیادی را صرف عمیق کردن خلسه بیماران می کنند که این امر مغایر با اقتصاد درمانی و شرایط خاص شغلی یک پزشک است. اما با استفاده کردن از نوار صدای من، این مشکلات حل می شود. نتایج عملی و کاربردی این نوار آنچنان خوب و درخشان است که در حال حاضر من آن را به طور روزمره برای عمیق کردن خلسه بیماران به کار می برم و خود نیز از آن استفاده می کنم. در واقع من درست به همان قصدی از این نوار صوتی استفاده می کنم که آن را برای بیمارانش به کار می برم.

در اول نوار در حدود نیم دقیقه هدف از ضبط کردن این نوار بیان شده است و بلافاصله پس از آن روش عمیق شدن و شرطی کردن آمده است. آخرین جمله نوار به سوژه متذکر می شود که در این لحظه او بایستی به بیانات پزشک درمانگر خود گوش فرا دهد.

با پخش جمله فوق از دستگاه ضبط صوت، پزشک درمانگر تلقینات درمانی خود را برای بیمار بیان می کند. هنگامی که این نوار در دفتر من پخش می شود، فرد مراجعه کننده تصور می کند که منظور گوینده از «پزشک»، من هستم و در این شرایط من می توانم مطالب مورد نیاز را برای

او بیان کنم.<sup>۱</sup>

این نوار می‌تواند توسط خود بیماران نیز برای عمیق شدن و شرطی شدن، مورد استفاده قرار گیرد. در پایان این نوار می‌توان «راپورت» یا ارتباط هیپنوتیزمی را به پزشک، فرد دیگر و یا خود سوژه محول کرد و در این صورت بایستی تلقینات لازم جهت بیدار شدن در پایان نوار آورده شود.

در شرایطی این نوار بیشترین کارایی را دارد که بیمار قبلاً توسط پزشک هیپنوتیزم شده و به صورت درست و عملی برای کسب قابلیت در زمینه خود هیپنوتیزم شرطی شده باشد.<sup>۲</sup>

۱. در آمریکا برخی از مشاغل پارا مدیکال می‌توانند از هیپنوتیزم درمانی استفاده کنند. «مترجم».

۲. برای کسب اطلاعات بیشتر در زمینه موارد استعمال، محدودیتها و خطرات کاربرد نوارهای صوتی در هیپنوتیزم به صفحات ۱۶۲ تا ۱۶۶ کتاب «هیپنوتیزم هارتلند»، تألیف دکتر هارتلند ترجمه دکتر رضا جمالیان، که توسط انتشارات جمال‌الحق منشر شده، مراجعه فرمائید. ضمناً فراگیری خود هیپنوتیزم سریع و عمیق در کتاب دیگری که در دست تألیف است، به صورتی مشروح و مصور بیان شده است. مترجم

## بخش هشتم

### یک تکنیک ویژه برای شرطی شدن

این نوار صوتی برای شرطی شدن جهت رسیدن به عمق بیشتری از خلسه تهیه شده است. در ابتدا سوژه بایستی با هر روشی که پزشک صلاح می‌داند، در خلسه هیپنوتیزمی قرار گیرد و پس از آن این نوار برای شرطی شدن او جهت قرار گرفتن سریع در یک ترانس عمیق مورد استفاده قرار گیرد. با پایان یافتن عملیات درمانی، این وظیفه پزشک معالج است که بیمار را از خواب بیدار کند. اگر پزشک صلاح بداند، می‌تواند تنها قسمت‌هایی از نوار را پخش کند که تلقیناتی در زمینه عمیق شدن و شرطی شدن به بیمار ارائه می‌دهد و بدین ترتیب از پخش قسمت‌های دیگر نوار خودداری کند. بنابراین توجه شما را به قسمت اصلی نوار جلب می‌کنم:

«حالا تو به صورت مطبوعی ریلاکس شده‌ای و در وضع بسیار راحتی قرار گرفته‌ای. فرقی نمی‌کند که بر روی یک مبل یا صندلی نشسته و یا بر روی تخت معاینه دراز کشیده باشی. من از تو می‌خواهم که تا آنجا که می‌توانی خودت را

ریلاکس و آرام کنی... پاهایت را کاملاً آزاد بگذار... رانهایت را کاملاً شل کن... بازوها و دستهایت را کاملاً آزاد بگذار... اگر دراز کشیده‌ای، دستهایت را نباید به صورت متقاطع بر روی شکم یا سینه‌ات قرار بدهی... آنها را شل و راحت در کنار بدنت قرار بده... اگر بر روی یک صندلی قرار گرفته‌ای... دستهایت را راحت بر روی رانهایت یا دسته مبل صندلی بگذار... اگر این نوار برای خانمی پخش می‌شود که بر روی تخت معاینه زنانه قرار گرفته... بایستی رانها و پاهایش را کاملاً شل کند و در صورت نیاز پاهای خود را در محلی که برای استراحت یا استقرار پاها در نظر گرفته شده، قرار بدهد. در تمام این موارد دستها بایستی در کنار بدن و موازی با آن، کاملاً شل و آزاد قرار گرفته باشد.

همراه با شنیدن صدای من، آهنگ دیگری هم به گوش تو می‌خورد که صدای تیک تیک ضربه‌های مترونوم الکتریکی است. صدایی مثل صدای ساعت... در این لحظه من سرعت این ضربه‌ها را به صورتی تنظیم کرده‌ام که ۷۶ ضربه در دقیقه می‌نوازد... سرعتی مساوی ضربان قلب یا نبض افراد عادی... در گذر زمان و به صورتی که من با تو صحبت می‌کنم و تو به تدریج ریلاکس و ریلاکس‌تر می‌شوی... ضربان این مترونوم هم‌کند و آهسته‌تر می‌شود... به ۷۴-۷۲ و حتی ۶۸ ضربه در دقیقه هم می‌رسد... در واقع همانطور که تو ریلاکس و ریلاکس‌تر می‌شوی... سرعت یا فرکانس ضربان این آهنگ هم‌کند و آهسته‌تر می‌شود... در این شرایط سرعت ضربان این مترونوم کندتر از سرعت ضربان نبض در افراد سالم است.

واضح است در شرایطی که تو به صدای این مترونوم گوش می دهی... صدای مترونوم ضمیر ناخودآگاه تو را هم تحت تأثیر قرار می دهد... و مطابق قوانین فیزیکی یک همنوایی ایجاد می گردد... بنابراین اگر تعداد نوسانات مترونوم کند شود... این کندی بر ضمیر ناخودآگاه تو هم تأثیر گذاشته و آن را کندتر می کند... این کند شدن سرعت ضربان نبض سایر فعالیت های جسمانی تو را هم تحت تأثیر قرار می دهد و تمام قسمت های بدن تو را آرام تر و ریلکس تر می کند. همانطور که تو ریلکس تر می شوی... تمام تارهای عضلانی وجود تو هم شل تر و آرام تر می شود... تمام قسمت های بدن تو شل و آرام می شوند.... تمام قسمت های بدن تو از این آهنگ تبعیت می کند... ریتم نفس تو کندتر و عمیق تر می شود... ضربان نبض تو هم با آهنگ جدید مترونوم کندتر و آرام تر می شود... به این ترتیب تو هم بیشتر و بیشتر در یک خواب هیپنوتیزمی عمیق و آرام قرار می گیری.

در این لحظه تو خیلی آرام تر شده ای... بنابراین من می توانم آهنگ ضربه های مترونوم را کندتر کرده و آن را بر روی ۷۴ ضربه در دقیقه میزان کنم. من حالا با تو بیشتر و بیشتر صحبت می کنم... به این ترتیب تو لحظه به لحظه آرام و آرام تر می شوی... یکی دو دقیقه دیگر موقعی که تو آرام و آرام تر شدی... تعداد ضربان مترونوم را هم به ۷۲ ضربه در دقیقه تقلیل می دهم... به این ترتیب این ضربه ها با ضربان قلب تو هماهنگ می شوند و در نتیجه به یک خواب هیپنوتیزمی خیلی عمیقتری می رسی.

حالا از تو می‌خواهم که بر روی بازو و دستت تمرکز کنی... الان احساس می‌کنی که دستت در یک شرایط استراحت و آرامش عمیقی قرار گرفته است... روی انگشتانت تمرکز کن... آنها را کاملاً شل، ریلکس و راحت کن... کف دستت... مچ دستت... ساعدت... آرنج و بازویت... شل شل... راحتی راحت... ریلکس ریلکس... الان هر دو دست تو کاملاً شل... تخت و سنگین شده است... تو الان خیلی کمتر وجود دستهایت را حس می‌کنی... حالا تنها یک احساس سنگینی مبهم از دستهایت را داری... اگر کاملاً دستهایت سنگین و ریلکس شده باشند... ممکن است اصلاً دستهایت را احساس هم نکنی... حالا به پاهایت فکر بکن... به آهستگی و به تدریج قسمت‌های مختلف پاهایت را شل کن... الان عضلات پاهایت کاملاً شل و کرخت شده‌اند... تو دیگر اصلاً کوچکترین احساس تنش و انقباض را در پاهایت احساس نمی‌کنی... این قسمت‌ها را کاملاً شل و رها کن... بگذار کاملاً عضله‌های پاهایت شل و راحت شوند... بگذار تمام قسمت‌های پاهایت کاملاً و عمیقاً شل و کرخت شوند...

الان تو آماده شده‌ای که ضربان مترونوم را به ۷۲ ضربه در دقیقه برسانم... به این ترتیب به تدریج ضربان قلب و نبض تو هم با ضربان مترونوم هماهنگ می‌شوند... در نتیجه خواب تو هم عمیق و عمیق‌تر می‌شود... یک خواب خیلی راحت... خیلی عمیق... به این ترتیب ضربان قبل تو با تعداد ضربه‌های مترونوم هماهنگ و هم‌نوا شده است... به این ترتیب ضمیر آگاه تو لحظه به لحظه آرام‌تر، مطیع‌تر و با ضمیر ناخودآگاهت

هماهنگ تر می شود. لحظه به لحظه ضمیر آگاه تو تنبل تر... خواب آلوده تر و از سطح آگاهی تو دورتر و دورتر می شود و خودت هم در یک خواب هیپنوتیزمی عمیقتر و آرامتری فرو می روی.

حالا من متروном را در حالت ۷۰ ضربه در دقیقه تنظیم می کنم... پس از لحظاتی تعداد ضربه های آن را به ۶۸ ضربه در دقیقه می رسانم... هر قدر که من تعداد این ضربان را کندتر و کندتر کنم، تو هم در یک خلسه عمیق و عمیقتری فرو می روی... به این ترتیب در یک خلسه هیپنوتیزمی عمیق و گسترده تری قرار می گیری... احساس می کنی که تمام تارهای عضلانی تو در یک آرامش بیشتر و بهتری قرار گرفته است... حالا به لحظه ای فکر کن که بر روی دستها و پاهایت تمرکز کردی... در این شرایط آنقدر آنها آرام، ریلکس، شل، سنگین و خواب آلوده شده اند که تو الان به درستی نمی توانی فکر کنی که آنها در چه حالتی قرار گرفته اند. تو احساس می کنی که شدیداً خواب آلوده و ریلکس شده ای.

حالا خواهش می کنم به صداهایی گوش کن که از دور و از کوچه و خیابان به گوش تو می رسند... ممکن است صداهایی را از اتاق مجاور بشنوی... نسبت به این صداها کاملاً بی تفاوت باش... این صداها برای تو اهمیت و جاذبه ای ندارند... زمانی که تو هیپنوتیزم می شوی ناشنوا نمی شوی... بنابراین دلیلی ندارد که صداهای دیگر را نشنوی... ولی در این شرایط تو کاملاً نسبت به آنها بی توجه می شوی... این صداها و حرفها برای تو بسیار بی اهمیت می شوند... هر قدر

عمق خلسه تو عمیق و عمیق‌تر شود... احساس می‌کنی که این صداها از نقاط دور و دورتری به گوش تو می‌رسند.

حالا من تعداد ضربان مِثرونوم را کندتر و آهسته‌تر می‌کنم... در این شرایط تو در خواب عمیق و عمیق‌تری قرار می‌گیری... حالا تعداد ضربه‌ها به ۶۶ ضربه در دقیقه می‌رسند... در این شرایط بدن تو خیلی آرام‌تر و ریلکس‌تر می‌شود... ممکن است احساس کنی که بدنت خیلی آرام‌تر و سنگین‌تر شده است... در صورتی که برخی از افراد در شرایط هینوتیزمی احساس می‌کنند بدنشان خیلی سبک شده است... تو نسبت به این پدیده‌ها بی‌تفاوت شده‌ای... برای تفاوتی نمی‌کند که احساس کنی سبک شده‌ای و یا سنگینی... هر قدر تو خواب‌آلوده‌تر و عمیق‌تر می‌شوی... به همان اندازه وقایعی که در اطرافت اتفاق می‌افتند برای تو بی‌اهمیت‌تر می‌شوند... لحظه به لحظه خوابت عمیق و عمیق‌تر... اعضای بدنت شل‌تر و چشمانت خواب‌آلوده‌تر می‌شود... با گذشت زمان به تدریج ذهن تو نسبت به صداهایی که قبلاً می‌شنیدی بی‌تفاوت‌تر می‌شود... ممکن است صدای عبور یک اتومبیل... صدای بوق یک وسیله نقلیه و یا صدای یک عابر را بشنوی... ولی تو آنقدر نسبت به این حوادث بی‌تفاوت هستی که اصلاً خیال می‌کنی این صداها واقعیت ندارند... و تو داری این همه را در خواب می‌بینی... اگر من درباره این صداها از تو سئوالی بکنم... خیال می‌کنی که این وقایع بی‌اهمیت مدتها قبل اتفاق افتاده‌اند.

تا چند لحظه دیگر تو آنقدر نسبت به صداهای اطراف



بی توجه می شوی... که گویی اصلاً آنها را نمی شنوی... آنها خیلی برایت بی اهمیت شده اند... تو کاملاً نسبت به صداهای اطراف بی توجه شده ای... به این ترتیب با گذشت زمان خوابت لحظه به لحظه عمیق و عمیقتر می شود... یک خواب خیلی آرام و شیرین... یک خواب هیپنوتیزمی خیلی عمیق... بسیار عمیق. حالا من تعداد ضربان مترونوم را به ۶۴ ضربه در دقیقه تقلیل می دهم... برای مدتی به صدای مترونوم گوش بده... دقت کن از شنیدن این آهنگ یکنواخت چه احساسی داری... یک احساس بسیار خوب... تو چنان جلب این آهنگ یکنواخت شده ای که نسبت به کلیه حوادث محیطی بی توجه شده ای... تو نه تنها نسبت به تمام صداها و حوادث محیطی بی توجه شده ای... بلکه نسبت به بدن خودت هم بی توجه شده ای... ممکن است این احساس در تو پدید آمده باشد که تنها تفکر و هشیاری تو باقیمانده... کلیه اعصاب مربوط به قسمتهای مختلف بدنت بسیار ضعیف شده اند... تمام وجود تو هشیاری و فکر شده... بدون تن... در این شرایط لحظه به لحظه به خواب عمیق و عمیقتری فرو می روی... حالا آنچنان ضمیر آگاهت دچار رخوت شده... و به جای آن آنقدر ضمیر ناخودآگاه تو فعال و هشیار گردیده... که من هرچه بگویم، مستقیماً توسط ضمیر ناخودآگاهت جذب و مورد قبول قرار می گیرد...

تو الان در چنان سطحی از هشیاری قرار گرفته ای که تمام تلقینات من مورد قبول تو قرار می گیرد... پس از لحظاتی صدای من قطع و صدای پزشک درمانگر تو به گوشت

می رسد... تو به صورتی شرطی شده ای که می توانی در تمام مدتی که او با تو صحبت می کند... در این عمق خلسه باقی بمانی... تو تمام تلقینات او را که مربوط به درمان تو می شوند... با علاقه و دقت گوش می کنی... و درست به همان ترتیب آنها را عمل می کنی... تو می دانی که تمام تلقینات او خوب و سازنده هستند... به همین دلیل تمام این تلقینات خوب و سازنده را قبول می کنی... و ضمیر مادون آگاه تو با تمام قدرت و قابلیت آنها را به کار می برد... به این ترتیب تو به تمام اهداف درمانی خود می رسی... لحظه به لحظه خوابت عمیق و عمیقتر و عمیقتر می شود... ریلاکس و ریلاکس تر... حالا تو در چنان خلسه عمیقی قرار گرفته ای... که هرچه را که من به تو پیشنهاد کنم... به راحتی، قبول کرده و به خوبی اجرا می کنی... من در این لحظه می خواهم یک تکنیک عمیقتر شدن پیشرونده را بر روی تو اعمال کنم... از این به بعد هر موقعی که تو به این تکنیک گوش کنی... در مدت کوتاهی به یک خلسه بسیار عمیق هیپنوتیزمی فرو می روی.

پس از آنکه در یک خلسه هیپنوتیزمی سبک قرار گرفتی... من یا پزشک درمانگر از ۱ تا ۱۵ می شماریم... موقع شمارش اعداد ۱ تا ۱۰ تو لحظه به لحظه به خلسه عمیقتری می رسی... وقتی که من به عدد ۱۰ رسیدم... تو به عمیقترین حالت هیپنوتیزم می رسی که تا این زمان تجربه کرده ای... با شمارش هر عدد از ۱ تا ۱۰ خوابت عمیق و عمیقتر... ریلاکس و ریلاکس تر... شل و شل تر می شوی... به عمیقترین مرحله ای که تا این لحظه به آن رسیده بودی... در

این لحظه تو به درجه‌ای از خلسه می‌رسی که سنگین تر از آن ممکن نیست... محال است که به خلسه سبکتری برسی... تو حتماً به عمیقترین مرحله‌ای می‌رسی... که قبلاً رسیده بودی... البته در این مرحله ثابت باقی نمی‌مانی... بلکه با شمارش هر عدد از ۱۱ تا ۱۵ عمق خواب تو بیشتر می‌شود... خوابت عمیق و عمیقتر می‌شود... تو طوری شرطی شده‌ای که با شمارش هر عدد به خلسه عمیق و عمیقتری برسی... وقتی که من به عدد ۱۵ برسم... تو به عمقی از خلسه می‌رسی که خیلی عمیقتر از دفعات گذشته است... به این ترتیب تو برای عمیقتر شدن پیشرونده شرطی شده‌ای... بنابراین هر زمانی که تو در یک خلسه سبک به شمارش اعداد از ۱ تا ۱۵ توسط من یا پزشکت گوش کنی... با شمارش اعداد از ۱ تا ۱۰ به عمیقترین حالت خلسه هیپنوتیزمی می‌رسی... که قبلاً رسیده بودی... و با شمارش اعداد و از ۱۰ تا ۱۵ هم به یک خلسه عمیقتری می‌رسی... کمی عمیقتر از دفعه قبل... به این ترتیب در دفعات بعدی با این نحوه شمارش اعداد به عمیقترین خلسه هیپنوتیزمی می‌رسی:

۱- ۲- ۳- ۴ با شمارش هر عدد عمق خلسه تو بیشتر می‌شود. ۵- حالا به یک خلسه خیلی عمیقتری می‌رسی... ۶- ۷- لحظه به لحظه عمق خلسه تو بیشتر و بیشتر می‌شود... وقتی که من به عدد ۱۰ برسم... تو به عمیقترین هیپنوتیزمی که تا به حال تجربه کرده‌ای، می‌رسی - ۸- ۹ و بالاخره عدد ۱۰، و در این لحظه تو به عمیقترین درجه از خلسه هیپنوتیزمی رسیده‌ای... که تا به حال تجربه کرده‌ای... به شمردن ادامه

می‌دهم: ۱۱- یک جلسه عمیقتر - ۱۲- یک خواب هیپنوتیزمی خیلی شیرین‌تر- عمیق و عمیقتر - ۱۳- ریلاکس و ریلاکس‌تر- ۱۴- یک جلسه هیپنوتیزمی خیلی عمیقتر - ۱۵- یک جلسه خیلی عمیقتر از تجربیات گذشته.

از این به بعد... هر موقع این نوار را بشنوی... یا یک نفر این مطالب را برای تو بیان کند... عمق جلسه تو بیشتر و بیشتر می‌شود. در این لحظه پزشک درمانگر می‌خواهد با تو صحبت کند... او ممکن است مایل باشد تلقیناتی را برای تو بیان کند، تا وضع جسمی و روانی ترا بهتر کند... شاید او مایل باشد مطالبی را با تو در میان بگذارد... که به حالت طبیعی برگردی... بنابراین پزشک با تو وارد صحبت می‌شود... و تو هم از او کاملاً حرف شنویی داری».

این احتمال وجود دارد که هدف از ایجاد هیپنوتیزم، انجام اقدامات درمانی به معنای متداول آن نباشد. شاید هدف یک مسأله آموزشی باشد، زیرا هیپنوتیزم در حوزه آموزش و پرورش هم حرفهای بسیار زیادی برای گفتن دارد. گاهی هدف تغییر الگوهای رفتاری است. بنابراین می‌توان در این شرایط کمی متن نوار را با اهداف جدید تغییر داد.

اگر بخواهید نحوه بیدار شدن را به سوژه‌ها بیاموزید، می‌توانید مثلاً به او بگوئید: «هر زمانی که مایل بودی از خواب بیدار شوی... از ۱ تا ۵ به صورت معکوس می‌شماری. با شمارش هر عدد تو بیدار و هشیارتر می‌شوی. وقتی که به عدد یک رسیدی... کاملاً بیدار و سر حال هستی... و هیچگونه درد و ناراحتی نخواهی داشت.

## روشهای الکترونیک

من به عنوان مؤلف لازم می دانم پیش از شروع بخش نهم که در مورد ایجاد حالت هیپنوتیزم با استفاده از دستگاههای الکترونیکی است، مختصراً به برخی از افکار و آراء مختلف و گاه متضاد که در مورد استفاده از اینگونه دستگاهها وجود دارد، اشاره کنم. برخی از مطالب زیر حاصل این برخورد عقاید و آراء است:

۱- براساس آنچه که فروشندگان این وسایل و لوازم اظهار می دارند، استفاده از این دستگاهها به صورت مستقیم یا غیرمستقیم برخی از آثار فیزیولوژیک و نورولوژیک را موجب می شود، که به ایجاد خلسه هیپنوتیزمی منجر می گردد. برای مثال زمانی که محرکات نوری همزمان کننده امواج مغز<sup>۱</sup> BWS را مورد استفاده قرار می دهیم، نوعی شیفتگی و جذب و یا بصور و فریب در انسان پدیدار می گردد و در نتیجه مغز قبول می کند که در شرایط استراحت قرار گرفته است.

۲- قیمت این وسایل الکترونیکی که برای کمک در ایجاد خلسه هیپنوتیزمی طراحی و به بازار عرضه گردیده اند، با وجود تخفیفهایی که به پزشکان داده می شود، بسیار گران است. وضع پیچیده و بسیار مبهم ساختمان و عملکرد این وسایل به اضافه تصور و تخیل تاریخی مردم از کارهای جادویی و غیرمتعارف لوازم و کادرهای پزشکی عمدتاً برخی

از آثار فیزیولوژیک را پدید می‌آورند که در عملکرد آنها تأثیر مثبت می‌گذارند.

صادقانه بایستی این نکته را متذکر شوم که من شخصاً از هیچیک از دو دیدگاه فوق حمایت نمی‌کنم. با این وجود بایستی این نکته را نیز بیان کنم که وسایل کمکی هیپنوتیزم در ایجاد هیپنوتیزم در برخی از سوژه‌ها بسیار مؤثر و کارساز هستند. هنگامی که من از دستگاه همزمان کننده امواج مغز استفاده می‌کنم، تعداد سوژه‌هایی که هیپنوز نمی‌شوند به نصف تقلیل پیدا می‌کنند. البته برای من این نکته اهمیت چندانی ندارد که تصور کنم آثار ناشی از استفاده از این وسایل فیزیولوژیک هستند یا سایکولوژیک. آنچه که برای من اهمیت فراوانی دارد، این است که در ایجاد حالت هیپنوتیزم به موفقیت‌های بیشتری نائل آیم. و انتظار دیگری ندارم.

من تا به حال تجربیات زیادی در زمینه کار با دستگاهی که در روسیه و ژاپن با نام «ماشین خواب» طراحی و به بازار عرضه شده‌اند، نداشته‌ام. ولی براساس یک قضاوت کلی و شخصی دستگاه‌هایی که در آمریکا ساخته شده‌اند را کارآمدتر و برتر می‌دانم.

## بخش نهم

### روشهای الکترونیکی

دستگاهی به نام «ماشین خواب» ساخت ژاپن

«نگارش: لثو. پ. جن دریو»

در تاریخ هیپنوتیزم استفاده از وسایل مکانیکی، الکترونیکی و شیمیایی سابقه‌ای طولانی دارد.<sup>۱</sup> عموماً از این دستگاهها به نام «وسایل کمکی هیپنوتیزم» یاد می‌شود. دکتر برید واضح واژه هیپنوتیزم برای خواب کردن سوژه‌های خود از درخشش نور بر روی یک تیغه فلزی استفاده می‌کرد و در عصر ما سیدنی اشنایدر دستگاه همزمان کننده امواج مغز را طراحی کرد. در ساختمان این دستگاه از وسایل و لوازمی

---

۱. قارچهای توهم‌زای مورد استفاده شمن‌ها، شراب هوم یا اوم تهیه شده توسط مغ‌ها و افسانه یا حقیقت کاربرد «دوغ وحدت» توسط برخی از فرقه‌های باطنی در ایران مثالهایی از کاربرد مواد شیمیایی برای رسیدن به خلسه است. نیز استفاده از مغناطیس، باکت مسمر، گرزها یا عصاهای مغناطیسی و... مثالهایی از کاربرد وسایل مکانیکی هستند. - مترجم.

استفاده شده است که قرن‌ها توسط صاحبان علوم غریبه مورد استفاده قرار می‌گرفته است، مانند شعله شمع، مترونوم، انواع دیسک‌های چرخنده و بسیاری از طرح‌های حلقوی و گردابی.

من به عنوان یک هیپنوتیزور حرفه‌ای از اغلب این وسایل - و نه همه آنها - استفاده می‌کنم. عده زیادی از افراد جامعه انتظار دارند هیپنوتیزورها از این وسایل حتماً استفاده کنند. برای مثال اگر هیپنوتیزوری این لوازم را مورد استفاده قرار ندهد، این عمل نوعی واپس گرایی و دور ماندن از قافله تمدن تلقی می‌شود. بسیاری از هیپنوتیزورها موافق استفاده از این وسایل کمکی هستند. به نظر آنها کاربرد این دستگاه‌ها باعث می‌شود تا سوژه‌ها توجه و تمرکز بیشتری از خود نشان دهند و کمتر حواس آنها به علل محرک‌های محیطی دچار آشفتگی شود. شما باید همیشه به این نکته توجه داشته باشید که تمام این دستگاه‌ها «وسایل کمکی» هستند. بنا براین نباید انتظار داشته باشید که این وسایل به صورت قطعی و حتمی همه سوژه‌ها را هیپنوتیزم کنند.

مانند بسیاری از هیپنوتیزورهای دیگر، زمانی که من با یک سوژه مقاوم و سرکش مواجه می‌شوم، آرزو می‌کنم که ایکاش دستگاهی اختراع می‌شد که می‌توانست به سرعت هر فردی را به یک خلسه هیپنوتیزمی عمیق برساند. اگر این وسیله اختراع می‌شد، چقدر از اتلاف وقت جلوگیری می‌کرد! با این زمینه ذهنی می‌توانید درجه شادی و اشتیاق مرا در موقع خواندن خبر اختراع «ماشین خواب» ابتداء در روسیه و بعد در ژاپن حدس بزنید. فروشندگان این دستگاه‌ها آنها را به عنوان



انواعی از وسایل ترانزیستوری معرفی می کردند که با فرستادن بعضی پاسهای الکتریکی به مغز، شرایط فرو رفتن انسان به خواب را فراهم می سازند. آنها همچنین متذکر می شوند که اگر این پاسهای الکتریکی روی فرکانسهای مناسبی تنظیم گردند و همراه با استفاده از دستگاه، از تلقینات مناسبی هم استفاده شود، به جای آنکه سوژه به خواب برود، او را به خلسه هیپنوتیزمی می رساند. تمام فروشندگان صریحاً اعلام می کردند که این دستگاهها همیشه به خوبی کار می کنند و استثنایی وجود ندارد. قبول این ادعا برای من بسیار مشکل بود. تصمیم گرفتم تا شخصاً این شاهکار یا تحفه عصر فضا را بر روی خودم آزمایش کنم. در این زمان براساس مقررات و قوانین موجود ورود این دستگاهها به آمریکا ممنوع است و فقط برخی از افراد متخصص مجاز هستند تا در قالب مقررات ویژه ای روی این دستگاهها کار کنند.

یک روز در یک گردهمایی حرفه ای علاقه و اشتیاق خود را برای کسب تجربه با این ماشینهای خواب بیان کردم. موقعی تعجب من به اوج رسید که مطلع شدم یکی از دوستانم یکی از این ماشینها را که ساخت ژاپن است در اختیار دارد. او با کمال مسرت اعلام کرد که حاضر است مرا در راستای تحقق آرزویم کمک کند. من فکر می کردم قادر خواهم بود تا چند ماه دیگر یکی از این وسایل را به انبوه وسایل کمکی هیپنوتیزم که در اختیار دارم، اضافه می کنم. من از این موضوع به هیجان آمده بودم که برای اولین بار خودم به عنوان سوژه با دستگاه مزبور کار کرده و با دقت بیشتری می توانم درباره

نحوه عملکرد آن دستگاه قضاوت کنم. من مایل بودم به کمک این دستگاه بتوانم از طریق خود هیپنوتیزم به خلصه عمیقتری دست یابم.

زمانی که من به دفتر کار این دوست هیپنوتیزورم رفتم، ابتداء این ماشین را واریسی کردم. دستگاه فوق شبیه به رادیو و با جلدی پلاستیکی بود که ابعاد آن در حدود  $۷ \times ۱۲ \times ۲۰$  سانتیمتر می‌شد و بر روی آن مقداری سیم و چند کلید برای تنظیم دستگاه به چشم می‌خورد. بر روی دستگاه یک حلقه سربند یا پیشانی بند وجود داشت که سه الکتروود بر روی آن نصب شده بود. الکتروودها را با سه پد یا گاز پانسمان پوشانده بودند. در موقع کار با این دستگاه، این پارچه‌ها در سر فیزیولوژیک خیس می‌شد تا هم تماس به خوبی برقرار شود و هم انرژی الکتریکی به بهترین صورت منتقل گردد و در ضمن از داغ شدن الکتروودها پیشگیری شود. برای کسب تجربه، من بر روی یک کاناپه خوابیدم. دو پد یا پارچه محتوی الکتروودها بر روی دو پلک و پد سوم در زیر جمجمه‌ام قرار گرفت. وقتی ماشین روشن شد، یک ضربه سخت و ناراحت‌کننده به بدن من وارد آمد و به دنبال آن صدایی شبیه به «تلق تلق» به گوش رسید. در این لحظه دوستم از پیش آمدن این وضع معذرت خواست و گفت فراموش کرده است ابتداء این دستگاه را بر روی شدت کم تنظیم کند. او دستگاه را روی حداقل شدت تنظیم کرد و سپس به تدریج بر شدت و قدرت دستگاه اضافه کرد تا زمانی که من در وضعیتی قرار گرفتم که احساس کردم گویی به پشت سر و پلکهای من

ضربه وارد می شود. به نظر می آمد با هر ضربه یا امپولسیون بینی و دهان من به یک طرف منحرف می شود. توصیف این تجربه غیر متعارف مقدور نیست، البته این تجربه، دردناک یا نامطبوع نبود. من در حدود پانزده دقیقه تحت تأثیر این دستگاه بودم و در این مدت به یک نوار صوتی گوش می کردم که یک روش ریلکس شدن کلاسیک را شرح می داد. پس از آنکه نوار به پایان رسید، دوستم بنا به درخواست قبلی من به بیان تلقیناتی پرداخت.

هیچگونه تستی برای مشخص شدن عمق خلسه به عمل نیامد، ولی من احساس می کردم که نسبت به دفعات قبل در خلسه عمیقتری قرار گرفته ام. به نظر می آمد که جسم و فکر از یکدیگر جدا شده بودند و من کاملاً نسبت به آنچه که در اطرافم می گذشت ناآگاه شده بودم. زمانی که نوار پخش می شد، من احساس می کردم که در کنار خیابانی بزرگ ایستاده ام. تصور می کردم که عده زیادی از مردم در حال حرکت در طول خیابان هستند. تصویر ذهنی من آنقدر دقیق و روشن بود که خودم هم متعجب شده بودم. من می توانستم مشخصات دقیق قیافه ها و لباسهای این افراد را که همه برای من غریبه بودند شرح دهم. هنگامی که دوست هیپنوتیزورم شروع به بیان تلقینات کرد، منظره خیابان محو شد و به نظر رسید که در حال نگاه کردن به یک صفحه کدر هستم. وقتی که تلقینات او پایان یافت، من احساس کردم که به خواب رفته ام و صدای خروپف فضا را پر کرده است. در این لحظه ماشین خاموش شده بود.

من فقط برای چند دقیقه خواب بودم و بعد با صدای خروپف خودم از خواب بیدار شدم. در جریان این تجربه یک فرد دیگر هم حضور داشت.

زمانی که از خواب بیدار شدم، احساس کردم که سرم بسیار متورم شده و به دو برابر اندازه طبیعی خود رسیده است. در پلکهایم نیز احساس سوزش می‌کردم. به مدت چهار یا پنج روز این علایم در من وجود داشت و بعد به تدریج از بین رفتند. سوزش پلکها شدید و ناراحت‌کننده بود. من نمی‌دانستم این علایم بر اثر تماس با سرم فیزیولوژیک به وجود آمده و یا اینکه تماس نامناسب الکترودها این وضع را به وجود آورده است. من از دوستانم سؤال کردم که آیا افراد دیگر هم با این عوارض روبرو بوده‌اند یا نه؟ او اظهار داشت که بقیه افراد هم با این مشکلات مواجه بوده‌اند، عده‌ای بیشتر و عده‌ای کمتر.

یکی از جالب‌ترین خاطرات او مربوط به خانمی می‌شد که در حالت عادی برای تقویت قدرت بینایی از یک عینک به اصطلاح ته استکانی استفاده می‌کرد. موقعی که این خانم از خواب بیدار شد و عینک خود را به چشم زد با یک حالت هیستریک شروع به داد و فریاد زدن کرد که نمی‌تواند اطراف خود را ببیند. در این موقع او عینکس را برداشت تا اشکهایش را پاک کند، اما متوجه شد که بدون استفاده از عینک قادر است به خوبی همه جا را ببیند. وی سپس عینک را در کیف دستی خود قرار داد و بدون عینک از دفتر خارج شد. البته شاهی برای تأیید این خاطره وجود ندارد و خانم مزبور

بعد از آن برای گزارش جریان به دفتر دوستم مراجعت نکرد.<sup>۱</sup>  
ممکن است شما نظر مرا درباره این ماشین خواب  
ساخت ژاپن پرسید. به نظر من استفاده از این دستگاه باطراحی  
فعلی آن-می تواند خطرناک باشد. شاید بتوان گفت کاربرد این  
دستگاه برای سوژه و هیپنوتیزور، هر دو خطرناک است. برای  
هیپنوتیزور از نقطه نظر اخلاقی و حقوقی و برای سوژه از  
نقطه نظر جسمی.

شاید تجربیات بیشتری لازم باشد تا آثار و عوارض  
فیزیولوژیک این دستگاه بر روی کالبد آدمی مشخص شود. به  
هر روی این دستگاه در حد انتظارات اولیه من برای دسترسی  
به یک دستگاه مؤثر و بی خطر نیست. من تصور نمی کنم  
استفاده از دستگاه فوق در دفتر یک هیپنوتیزور مفید باشد. به  
این ترتیب من سعی می کنم به حرفها و تلقینات خود بیشتر از  
انواع دستگاهها اطمینان داشته باشم.

۱. در صفحات ۸۶ و ۸۷ کتاب «هیپنوتیزم هارتلند» از انتشارات جمال الحق  
توجیهاتی برای این پدیده آورده شده است. «مترجم».

## تکنیک تحریک چشم بسته شده

«نگارش: دکتر برنارد مارگولیس»

مهمترین مشکل و مانعی که ممکن است در زمینه کاربرد هیپنوتیزم در دندانپزشکی مطرح باشد، عامل زمان است. برای مطب دندانپزشکی شلوغی مانند مطب من هر دقیقه نیز نقش تعیین کننده‌ای در ارائه خدمات دارد.

برای حل این مشکل من کوشش زیادی کردم تا وسایل یا تکنیکهایی ابداع کنم که به کمک آنها بتوانم حتی برای چند دقیقه زمان القای خلسه هیپنوتیزمی را کوتاه‌تر کنم. امیدبخش‌ترین چیزی که در این زمینه پیدا کردم، استفاده از دستگاه همزمان کننده امواج مغز است که در شکل جدید خود، به یک لامپ فتوالکترونیک تجهیز شده است که می‌تواند میزان مقاومت سوژه نسبت به تلقین را تا حد زیادی تقلیل دهد.

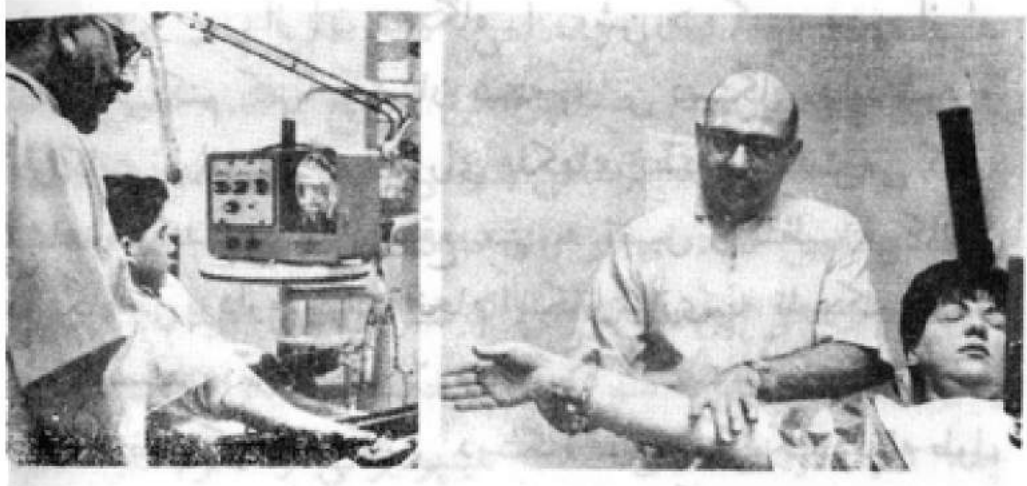
زمانی که من این دستگاه را در مطب خود مورد آزمایش قرار دادم، متوجه شدم که بیماران با سرعت و عمق بیشتری هیپنوتیزم می‌شوند. پس از آنکه در نحوه کار با این دستگاه به اندازه کافی تجربه کسب نمودم، فکر کردم که می‌توانم تکنیک جدیدی را ابداع کنم که زمان هیپنوتیزم شدن بیماران از آنچه که هست هم کمتر شود. روشی که توسط من ابداع شد و عملاً بسیار مؤثر است «تکنیک تحریک چشم بسته» نام دارد.

برای انجام کار در مطب، لوله‌ای را که چراغ فتوالکترونیک در دهانه آن قرار دارد در سینی وسایل دندانپزشکی و در فاصله تقریبی ۴۰ سانتیمتری چشمان بیمار قرار می‌دهم. در این موقع از بیمار می‌خواهم که چشمان خود را ببندد و پس از آن دستگاه را روشن می‌کنم. سپس از او تقاضا می‌کنم که با چشمان بسته به این دستگاه خیره شود و ادراکات نورانی را که از ورای پلکهای بسته دریافت می‌کند، مشاهده کند. در این موقع من به تغییر و تنظیم فرکانس دستگاه می‌پردازم. برای انجام اینکار نیازی به تاریک کردن اتاق نیست.

تنظیم کردن فرکانس دستگاه در حدود یک دقیقه طول می‌کشد. همزمان با تنظیم کردن دستگاه از طریق ارائه تلقینات کلامی، به بیمار اطمینان می‌دهم که این نوسانات بسیار ریلاکس کننده و بسیار بی‌خطر است و او در کمال راحتی و آرامش در مدت کوتاهی به خواب می‌رود. در این شرایط بیمار نسبت به تلقینات ارائه شده به خوبی و به سرعت جواب مثبت می‌دهد.

در این موقع از بیمار درخواست می‌کنم که یکی از دستهایش را در حالی که کف آن رو به بالا باشد به جلو بیاورد. من یک دسته کلید بر روی کف دست او قرار می‌دهم. البته به جای کلید می‌توان از اشیاء دیگری هم استفاده کرد.

من به این دلیل از دسته کلید استفاده می‌کنم که همیشه یکی دو دسته کلید در جیبهای من وجود دارد. به بیمار تلقین می‌کنم که این دسته کلید لحظه به لحظه سنگین و سنگینتر و



پس از آنکه سوژه با کمک دستگاه همزمان کننده امواج مغز (BWS) هیپنوتیزم شد، یک دسته کلید بر روی کف دست او که رو به بالا قرار گرفته است، می گذاریم. سپس به بیمار تلقین می کنیم که کلیدها لحظه به لحظه سنگین و سنگینتر می شوند تا وقتی که دست او کج شده و کلیدها به زمین بیافتند. در شکل بالا، سمت راست، خانمی که تازه دسته کلید از دستش افتاده به مرحله کاتالپسی یا انجماد عضلانی در دست نزدیک می شود. با این کار می توان عمق خلسه او را برای کارهای دندانپزشکی عمیقتر کرد.



در عین حال دست او نیز خسته و خسته تر می شود. بنابراین به زودی دستش کج می شود و کلیدها به زمین می افتند و موقعی که او صدای سقوط دسته کلید را بشنود، بدنش کاملاً ریلکس و آرام می شود.

پس از آنکه صدای افتادن کلیدها به کف اطاق بلند شد، من دست بیمار را به طرف جلو می کشم و در حالی که کف دست او به طرف بالاست، به وی تلقین می کنم که لحظه به لحظه دستش سفت شده و مانند یک تکه چوب می شود: «... اگر من برای خم کردن دست تو تلاش کنم، دستت بیشتر سخت و سفت می شود.» هر موقع که کمترین آثار انجماد عضلانی در بیمار ظاهر گردید، من در مورد بی حسی دستکشی<sup>۱</sup> و بی حسی منطقه ای یا موضعی تلقیناتی بیان می کنم و پس از آن کارهای دندانپزشکی را شروع می کنم. در اولین گروه آزمایش بیست نفری که از طریق هیپنوتیزم برای انجام اقدامات درمانی آماده شدند، هیجده بیمار در زمانی کمتر از سه دقیقه کاملاً هیپنوتیزم شده بودند. برای توصیف و توجیه نحوه عملکرد دستگاه هماهنگ کننده امواج مغزی و کسب اطلاع درباره ماهیت فیزیولوژیک یا سایکولوژیک آن، من به بسیاری از منابع علمی مراجعه کردم. تنها یکی از کارشناسان بزرگ فیزیولوژی مغز به نام دکتر. و. ج. والتر که در مؤسسه نورولوژی باردن کار می کند، در کتاب

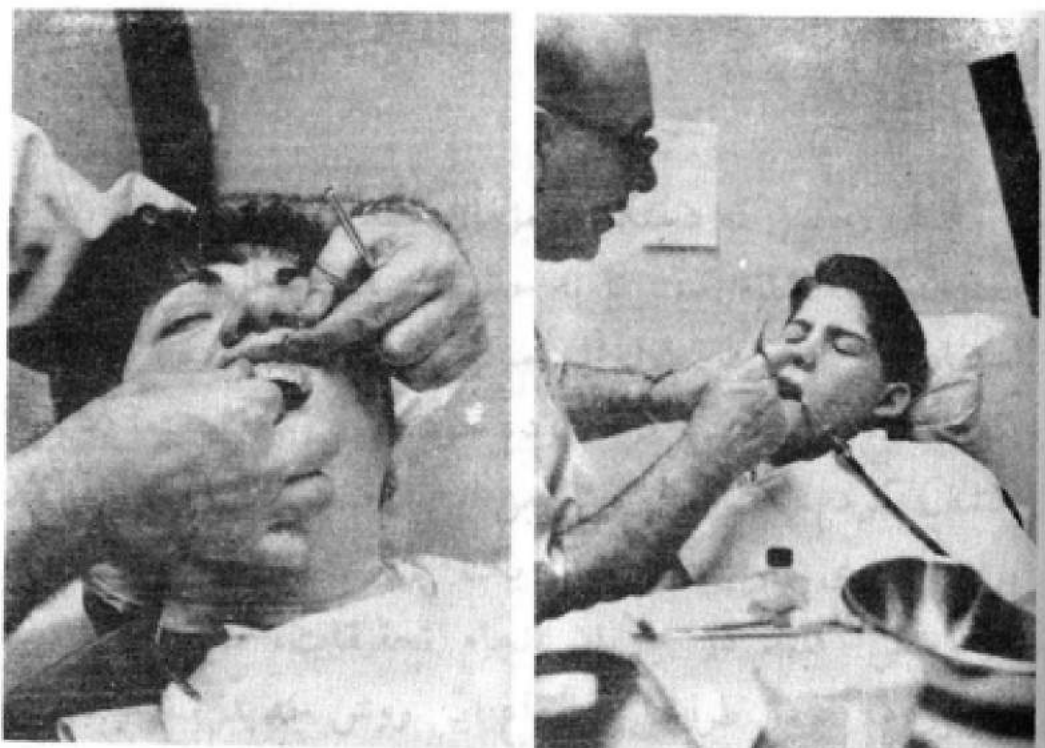
۱. بی حسی دستکشی در بی حسی موضعی اهمیت زیادی دارد. در این مورد در کتاب «زایمان بی درد با هیپنوتیزم» تألیف دکتر ویلیام کروجر استاد دانشگاه شیگاگو که توسط دکتر رضاجمالیان ترجمه شده است، توضیحات کاملی داده شده است. «مترجم».

خود به نام «مغز زنده» مطالب مبهمی در این زمینه نوشته بود که از بیان آن خودداری می کنم.

من این تکنیک را در انجمن دندانپزشکان شیکاگو به نمایش گذاشتم. این جلسه در سالن بسیار بزرگی برگزار شد که جمعاً ۵۰ دستگاه یا یونیت دندانپزشکی در آنجا کار می کرد. در سالن سروصدای بسیار زیادی به گوش می رسید و عده زیادی از دانشجویان و دندانپزشکان به دور یونیتها جمع شده بودند و گروهی از بیماران نیز در کنار دستگاهها ایستاده و منتظر نوبت بودند. در این شرایط بسیار نامساعد، من بر روی ۲۵ بیمار این تکنیک را تجربه کردم و همان نتایج خوبی را کسب کردم که در مطب به دست آورده بودم.

### خلاصه و نتیجه گیری

در شرایطی که محدودیت زمانی اهمیت داشته باشد، استفاده از تکنیک تحریک چشم بسته شده بسیار مفید و کارساز است. نحوه کاربرد این تکنیک بسیار ساده و مطلقاً بی خطر بوده و می توان به نتایج خوب آن مطمئن بود. من به کلیه همکاران دندانپزشک استفاده از این تکنیک را توصیه می کنم.



پس از آنکه بیمار به عمق مناسبی از خلسه رسید، شروع به لمس و مالش لثه در محل دندان مورد نظر کرده و همراه با آن در مورد کرخت شدن و بی حس شدن آن قسمت از دهان تلقینات لازم را بیان می کنم. در بسیاری از موارد تنها با هیپنوتیزم و بدون استفاده از داروهای بی حس کننده اعمال جراحی مورد نظر انجام می گیرد. از آنجا که هدف اصلی در استفاده از هیپنوتیزم در دندانپزشکی آرام کردن بیمار است، اگر احساس کردید تزریق داروی بی حسی نیز لازم است، بدون تردید برای کسب اطمینان کامل از داروی بی حسی نیز استفاده کنید.

## تکنیک دلخواه من در کار با دستگاه همزمان کننده امواج مغز

«نگارش: هاری آرونز»

از زمانی که دستگاه همزمان کننده امواج مغز به بازار مصرف ارائه شده است تا به حال من همیشه از این دستگاه استفاده کرده‌ام. در طول این سالها علاوه بر استفاده از روشی که مخترع آن معرفی کرده بود، خود نیز روشهای متعددی را کشف کردم. چند سال پیش من این فرصت را پیدا کردم که برای نیروی هوایی آمریکا یک پروژه تحقیقاتی مهم را سرپرستی کنم. در جریان انجام تحقیقات، من به نکاتی برخورددم که در طراحی و ابداع این روش جدید بسیار مؤثر بودند.

بعضی از سوژه‌هایی که در این برنامه تحقیقاتی با آنها کار می‌کردم، بعدها نیز به عنوان افراد داوطلب با من کار کردند. در این پژوهشها من علاوه بر دستگاه همزمان کننده امواج مغز، از دستگاه پیچیده و پیشرفته‌تری هم به نام «اچ - آلفا استیمولاتور» استفاده می‌کردم. من متوجه شدم سوژه‌ها زمانی که با محرکهای ترسناک روبرو می‌شوند، در برخی از فرکانسها، بعضی از رنگها را احساس می‌کنند. معمولاً رنگی را که افراد در نقطه هدف - یعنی لامپ و سرپوش منعکس کننده آن - احساس می‌کردند، در آغاز و وسط منطقه دلتا (یک تا شش دور در ثانیه) سفید بود ولی در قسمتهای پایانی

منطقه دلتا (شش تا هشت دور در ثانیه) به سبز کمرنگ، آبی و یا ارغوانی تبدیل می‌شد و این وضع در بیشتر قسمت‌های آلفا (هشت تا دوازده دور در ثانیه) ادامه پیدا می‌کرد. پس از آن نور در نظرشان به رنگ سفید تبدیل می‌شد یا به رنگ‌هایی مانند: نارنجی یا قرمز که در منطقه بتا و بالاتر از سیزده دور در ثانیه احساس می‌شدند.

بعد از تجربیات فراوان متوجه شدم زمانی که سوژه رنگ سبز پررنگ، آبی و یا ارغوانی را احساس می‌کند، فرکانس دستگاه در این شرایط نزدیک به فرکانس امواج غالب مغزی است و معمولاً در قسمت میانی طیف امواج آلفا بین اعداد ۴ تا ۶ دستگاه همزمان کننده امواج مغز است. برای من این ریتم بنیادی مشخص و معلوم بود و می‌توانستم با مراجعه به پرونده افراد که از همه آنها منحنی الکتروآنسفالوگرام تهیه شده بود، به این عدد پی ببرم.

به نظر می‌آمد که رنگ‌های سبز، آبی و ارغوانی مشخص و معنی‌دار و رنگ‌های زرد، نارنجی و قرمز بی‌معنا هستند. در دستگاه اچ - آلفا استیمولاتور امکان تغییر دادن فرکانس وجود ندارد و قبلاً این دستگاه در روی ۱۰ دور در ثانیه تنظیم شده است که با میانگین ریتم بنیادی امواج الکتریکی مغز انسانها نزدیک می‌باشد.

شرح تکنیک ابداعی من به قرار زیر است:

سوژه به فاصله ۳۰ تا ۵۰ سانتیمتری دستگاه همزمان کننده امواج مغز بر روی صندلی راحتی قرار می‌گیرد و من در کنار او یا کمی جلوتر به صورتی قرار می‌گیرم که کنترل و

مشاهده وضع وی برایم مقدور باشد. هدف رؤیت که همان لامپ و قسمت منعکس کننده است در مقابل سوژه قرار می گیرند و من به گفته مخترع دستگاه که توصیه می کند هدف رویت بالاتر از سطح چشم باشد، توجهی می نکنم.

من دستگاه کنترل از راه دور دستگاه را بر روی پایم می گذارم و از سوژه می خواهم که مستقیماً به نور و قسمت منعکس کننده آن نگاه کند، ولی با تمرکز شدید خود را ناراحت نکند. در این زمان من دستگاه را به روی کمترین فرکانس تنظیم کرده، روشن می کنم که در طیف دلتا قرار می گیرد و تدریجاً فرکانس آن را افزایش می دهم.

در این موقع به سوژه می گویم: «همینطور که من با دستگاه کار می کنم، ممکن است تو رنگ سبز، آبی و یا ارغوانی را احساس کنی. خواهش می کنم بدون آنکه چشمانت را از روی لامپ به جای دیگری منحرف کنی، این احساس تغییر رنگ و مشاهده رنگ جدید را به من بگویی. رنگهای زرد، نارنجی و قرمز اهمیتی ندارند».

زمانی که سوژه اعلام می کند که یکی از رنگهای موردنظر را مشاهده کرده است، نوع رنگ را از او می پرسم. فرض کنید این رنگ، رنگ سبز باشد. سخنانم را من ادامه می دهم:

«حالا به آهستگی فرکانس دستگاه را بیشتر می کنم. از تو خواهش می کنم به من بگویی که رنگ سبزی را که می بینی پررنگ تر می شود یا کمرنگ تر». به این ترتیب از بقیه طیف دلتا به حوزه آلفا می روم و در ضمن از سوژه می خواهم درباره

رنگی که احساس می‌کند، با من صحبت کند. به ندرت پیش می‌آید که من به حوزه امواج بتا برسم و پیش از آن نور سبز کمرنگ و ضعیف می‌شود.

حالا تصور کنید که نور کمی بعد از میانه طیف نور آلفا ضعیف و کمرنگ شود. در این موقع من فرکانس را کمتر می‌کنم تا نور پررنگ‌تر و قوی‌تر شود. پس از آنکه به مرحله‌ای رسیدیم که احساس کردم سوژه بیشترین و پررنگ‌ترین حالت نور سبز، آبی و یا ارغوانی را احساس می‌کند، به او می‌گوییم:

«فرکانس نوری که با این ضربان دستگاه تولید می‌کند، نزدیک فرکانس ریتم مغزی تو است. اگر حالا در حدود یک دقیقه به چراغ خیره شوی، فرکانس دستگاه کاملاً با فرکانس مغز تو همزمان می‌شود. زمانی که این وضع به وجود آمد، من از تو می‌خواهم که چشمانت را ببندی. دو دقیقه پس از آنکه چشمانت بسته شد، به یک خلسه هیپنوتیزمی فرو می‌روی. موقعی که چشمهایت بسته باشند، ضربانها برای تو خیلی مشخص‌تر می‌شود، احتمالاً به این علت که پس از بسته شدن چشمها، از پدیده «بلوکه شدن امواج آلفا» جلوگیری می‌شود». بلوکه شدن امواج آلفا به پیدایش اختلالاتی در نظم آلفای مغزی اطلاق می‌شود که بر اثر حواس پرتی بینایی حاصل می‌گردد (حواس پرتی فکری هم موجب اختلال در ریتم آلفا می‌شود).

هنگامی که چشمها بسته شده باشند، احتمالاً نور دستگاه از ورای پلکها به شکل شفافتری احساس می‌شود.

پلکهای انسان کاملاً کدر نیست و مقداری نور از جدار آن عبور می‌کند. تحت تأثیر وریدهایی که در جدار پلکها هستند، نور در موقع عبور از پلک و یا خون موجود در آنها به مانند گذر از یک فیلتر قرمز، کمی سفیدتر احساس می‌شود.

«حالا موقع آن است که چشمانت را ببندی و پس از یکی دو دقیقه به یک خلسه هیپنوتیزمی فرو بروی. با گذر نور از ورای پلکهایت، لحظه به لحظه ریلاکس تر و خواب‌آلوده تر می‌شوی و بالاخره به خواب هیپنوتیزمی فرو می‌روی». هرچند کار اصلی را ماشین انجام می‌دهد، ولی من هم تلاش می‌کنم با صحبت کردن ارتباط کلامی خود را با سوژه برقرار نگهدارم.

در این موقع من برای مدت دو دقیقه به صورت کلاسیک سوژه را ریلاکس کرده و پس از آن با لحن آمرانه‌ای اعلام می‌کنم که او کاملاً هیپنوتیزم شده و پس از انجام آزمونی در زمینه عمق خلسه، به انجام کارهایی می‌پردازم که لازم و ضروری هستند.



## تکنیک مورد علاقه کاشف دستگاه همزمان کننده امواج مغز

«نگارش: سیدنی اشنایدر»

متداولترین روشی که برای ایجاد یا القای هینپوتیزم مورد استفاده قرار می‌گیرد، استفاده از تلقینات کلامی و صحبت کردن است. ولی مواقعی پیش می‌آید که این روش به خوبی کارساز نیست و نتیجه دلخواه حاصل نمی‌شود. در برخی از موارد زمان پیدایش خلسه بسیار طولانی است و یا سوژه به عمق مناسبی نمی‌رسد. در بعضی دیگر از موارد نیز روش هینپوتیزم برای هینپوتیزور و سوژه بسیار خسته کننده بوده و یا سوژه کاملاً غیرقابل هینپوتیزم شدن به نظر می‌آید. این اشکالات از زمانهای دور حتی از عهد مسمرمضمونی شناخته شده بوده است. مسمر برای سرعت بخشیدن در پیدایش خلسه هینپوتیزمی از اجسام مغناطیسی استفاده کرد و پس از آن انواع وسایل کمکی برای ایجاد هینپوتیزم کشف و عرضه شد. تعداد زیادی از روشهای ایجاد کننده هینپوتیزم براساس روش تمرکز بنا شده است که روشی گیج کننده و ناراحت کننده برای چشم است. تا جنگ جهانی دوم روشهای علمی مهمی برای ایجاد خلسه کشف یا ابداع نشده بود، زیرا هنوز اطلاعات ما درباره فیزیولوژی هینپوتیزم ناچیز و پیشرفت علم فیزیک در زمینه ساخت مدارها و دستگاههای متنوع بسیار کم

و ابتدایی بود. کشف رادار یک اختراع مهم در زمینه استفاده کاربردی از مدارها و فرکانسها بود. در این موقع دانش و تکنولوژی به سطحی رسیده بود که بسیاری از وسایل مورد نیاز بشر ساخته می شدند و در سال ۱۹۵۸ یک وسیله کمکی هیپنوتیزم بسیار پر قدرت به نام دستگاه همزمان کننده امواج مغز به بازار عرضه شد که عمده‌تاً بر اساس تحریک نوری چشم عمل می کرد. این دستگاه هنوز یکی از بهترین وسایل کمکی هیپنوتیزم به حساب می آید.

دامنه ضربانهای این دستگاه تمام فرکانسهای سه گانه مغز - یعنی دلتا، آلفا و بتا - که اهمیت بیشتری دارند را می پوشاند.

زمانی که فرکانس این دستگاه با نوسانات غالب در مغز سوژه هماهنگ شود، مقاومت در مقابل تلقینات تقلیل پیدا می کند، بنابراین با کمی تلقین، یک خلسه هیپنوتیزمی سریع و مؤثر حاصل می شود. اگر سوژه‌های به شدت سرکش و مقاوم را که تعداد آنها بسیار کم است به کناری بگذاریم، سوژه یا بیمار برای اولین بار در کمتر از سه دقیقه و برای نوبتهای بعدی در کمتر از سی ثانیه هیپنوتیزم می شود.

تکنیکهای متعددی برای کار کردن با این دستگاه ابداع شده است که روش زیر مورد علاقه اینجانب است. به کمک این روش به راحتی و به سرعت سوژه به خواب هیپنوتیزمی عمیقی می رسد. برای این کار سوژه در فاصله ۱/۵ متری دستگاه قرار می گیرد. در این حال تصویری که در محاذی چشم سوژه تشکیل می شود با خود دستگاه در یک سطح است.

من در یک طرف سوژه در محلی مستقر می‌شوم که هم دستگاه کنترل از راه دور را در اختیار داشته باشم و هم خارج از میدان دید سوژه قرار بگیرم اما به صورتی که بتوانم تغییراتی که در سیمای سوژه پدید می‌آید، مشاهده کنم. من به تدریج فرکانس دستگاه را از درجه کم به درجه زیاد تغییر می‌دهم. این کار در حدود یک دقیقه بیشتر طول نمی‌کشد و تنها در اولین بار انجام آن لازم است و پس از مشخص فرکانس، در نوبتهای بعدی از اول دستگاه در این وضعیت میزان می‌شود.

رسیدن به این وضعیت نهایی از اهمیت زیادی برخوردار است و پس از رسیدن به این وضعیت نهایی از اهمیت زیادی برخوردار است و پس از رسیدن به این وضعیت، شور و شعف زیادی در سوژه پدید می‌آید. این احساس ممکن است به صورت رؤیت رنگین کمان جلوه کند و یا سوژه احساس کند که به شدت ریلاکس شده است. گاهی چشمان سوژه خود به خود بسته می‌شود و زمانی او در انگشتان خویش احساس نوعی غلغلک می‌کند. این عکس‌العملها جنبه فردی داشته و از یک فرد نسبت به فرد دیگر متفاوت است. مطالبی که در سطور بالا به آنها اشاره شد، میانگین احساسی است که در افراد جامعه پدید می‌آید ولی همه این علائم بیانگر یک معنا و مفهوم است و آن این است که دستگاه روی فرکانسی تنظیم شده است که باعث می‌شود بر اثر آن سوژه به سرعت به تلقینات بیان شده عکس‌العمل مثبت نشان دهد.

فردی که تازه با این دستگاه کار می‌کند می‌تواند با بیان مطالب فوق از سوژه بخواهد که در موقع درک این

حالات، او را از وقوع آنها باخبر کند. ولی کسانی که در کار با این دستگاه تجربه اندوخته‌اند، تنها با نگاه کردن به سیمای سوژه می‌توانند این فرکانس را مشخص و معین کنند. این یک حالت مشخص است که فرد باتجربه به راحتی آن را تشخیص می‌دهد و هرگز اشتباه نمی‌کند، ولی شما می‌توانید با دقت بیشتری و کنترل‌های مختلف این حالت را تمیز دهید.

از اینجا به بعد، کار با دستگاه بسیار آسان است. من از سوژه می‌خواهم که چشمان خود را ببندد. پس از آنکه او چشمان خود را بست، بلافاصله به یک حالت ریلاکس بودن عمیقی فرو می‌رود. از آنجا که مقاومت او در مقابل تلقینات به کمترین میزان خود رسیده است، یک اشاره کوتاه برای بستن چشمها بسیار مؤثر و کارساز است. در این موقع برای مدت ده دقیقه سوژه را تنها می‌گذارم. با گذشت این مدت زمان موقعی که به نزد او برگردم، وی کاملاً برای کار آماده است. استفاده از این روش به ویژه برای پزشکان و دندانپزشکان پرکار بسیار مفید و باارزش است. برای مثال در مطب دندانپزشکی که با دو یونیت کار می‌کند، دندانپزشک پس از آنکه یک بیمار را ریلاکس کرد، او را رها کرده و به یونیت دیگر می‌رود تا اینکه بیمار قبلی کاملاً برای گذر از مرحله بعدی آماده شود. اگر دندانپزشک نخواهد برای ده دقیقه بیمار را رها کند، می‌تواند حتی در مدت یک دقیقه کاملاً او را برای کارهای جراحی به عمق لازم برساند.

یکی از ویژگیهای جالب این دستگاه داشتن وسیله کنترل از راه دور است که قبلاً به آن اشاره شد. به این ترتیب

این امکان وجود دارد که حتی از فاصله ۳ یا ۴ متری هم با دستگاه کار کرد، و این در موقع کار کردن با سوژه‌های شدیداً مقاوم و یا انجام خود هیپنوتیزم بسیار مفید است. یکی از دلایل مهم مقاومت سوژه به این دلیل است که او آگاهانه یا ناخودآگاهانه مایل نیست تحت تأثیر یا فرمان فرد دیگری قرار گیرد و یا می‌ترسد اختیار و یا آگاهی خویش را از دست بدهد. هرچند آنچه که در جریان هیپنوتیزم می‌گذرد به این صورت نیست، اما از آنجا که سوژه چنین تصور می‌کند، ناچار بایستی با این باور به صورتی ظریف و منطقی مقابله کرد. خوشبختانه دستگاه همزمان کننده امواج مغز به صورتی عمل می‌کند که عامل یا هدایت کننده آن در حوزه بینایی سوژه قرار ندارد، بنابراین در زمان القای خلسه هیپنوتیزمی سوژه به خوبی و به شکل مؤثری جواب می‌دهد.

یک شکل دیگر از مقاومت موقعی به وجود می‌آید که سوژه به تجزیه و تحلیل اقداماتی که برای پیدایش خلسه در جریان است پردازد و به این ترتیب هشیار و آگاه باقی بماند. زمانی که من با این وضع روبرو می‌شوم، دستگاه کنترل از راه دور را به خود سوژه می‌دهم و به وی تلقین می‌کنم که او به تنظیم فرکانس دستگاه می‌پردازد و بالاخره به فرکانسی می‌رسد که آثار دلخواه را به بار می‌آورد. در این شرایط سوژه احساس می‌کند خود به صورت جزئی از سیستم اجرایی درآمده، بنابراین دیگر انتقاد کردن را متوقف می‌سازد و مقاومت او از بین می‌رود. با استفاده از این دستگاه کنترل از راه دور، من موفق به هیپنوتیزم کردن افرادی می‌شوم که پیش

از این به باور من و دیگران افرادی هیپنوتیزم ناپذیر محسوب می شدند.

تا به حال استفاده از وسایل کمکی برای رسیدن به خود هیپنوتیزم معمول و مؤثر نبوده است، زیرا پس از آنکه سوژه ریلاکس می شود، دستکاری و تعمق بر روی دستگاه از پیدایش خلسه جلوگیری می کند. استفاده از دستگاه همزمان کننده امواج مغز این مشکل را حل کرده است. برای این کار سوژه در یک صندلی راحت قرار می گیرد و کنترل از راه دور را بر روی دسته صندلی و یا بر روی پاهای خود قرار داده و در این شرایط برای رسیدن به بهترین فرکانس برای پیدایش آرامش عمیق و رسیدن به حالت خوابگونه به تنظیم دستگاه می پردازد. از آنجا که او پس از ریلاکس شدن زیاد دیگر قادر به کنترل دستگاه نیست، من از یک دستگاه خودکار الکتریکی برای قطع جریان فوق در مدار دستگاه پس از مدتی مشخص - مثلاً ۱۵ دقیقه - استفاده می کنم.

برای آنکه بهترین نتیجه به دست آید لازم است که بسیاری از پارامترها مانند دامنه امپولسیونهای نوری، زمان هر ضربه یا فرکانس نور، زمان هر سیکل از این ضربانها، شکل منحنی این امواج و بالاخره شدت آنها کنترل شود. واضح است که به جز شدت امواج نوری، بقیه این پارامترها در زمانی که دستگاه روشن است، با چشم قابل مشاهده نیستند. تمام این عوامل به صورتی خودکار در دستگاه کنترل شده و نیازی به دستکاری وجود ندارد. در این شرایط تنها فرکانس یا ضربانات دستگاه توسط فردی که با آن کار می کند، کنترل می شود.



در تصویر راست، یک خانم برای رسیدن به خود هیپنوتیزم از دستگاه همزمان کننده امواج مغز استفاده کرده و شخصاً دستگاه را تنظیم می کند. همانطور که در تصویر مشاهده می کنید، در مدل‌های ابتدایی، چراغ خارج یا جدا از دستگاه بوده است. در تصویر کوچک سمت چپ مخترع دستگاه، سیدنی اشنایدر در مطب یک دندانپزشک بر روی یک بیمار با دستگاه همزمان کننده امواج مغز کار می کند.

از آنجا که هیچگونه ارتباطی بین دستگاه و سوژه وجود ندارد، از این وسیله کمکی پیدایش هیپنوتیزم می توان برای هیپنوتیزم گروهی و یا اهداف آموزشی مثلاً سر کلاس استفاده کرد. نحوه کار با دستگاه در این شرایط و بسیاری از مطالب دیگر در بروشورهایی که همراه دستگاه وجود دارند، آمده است.



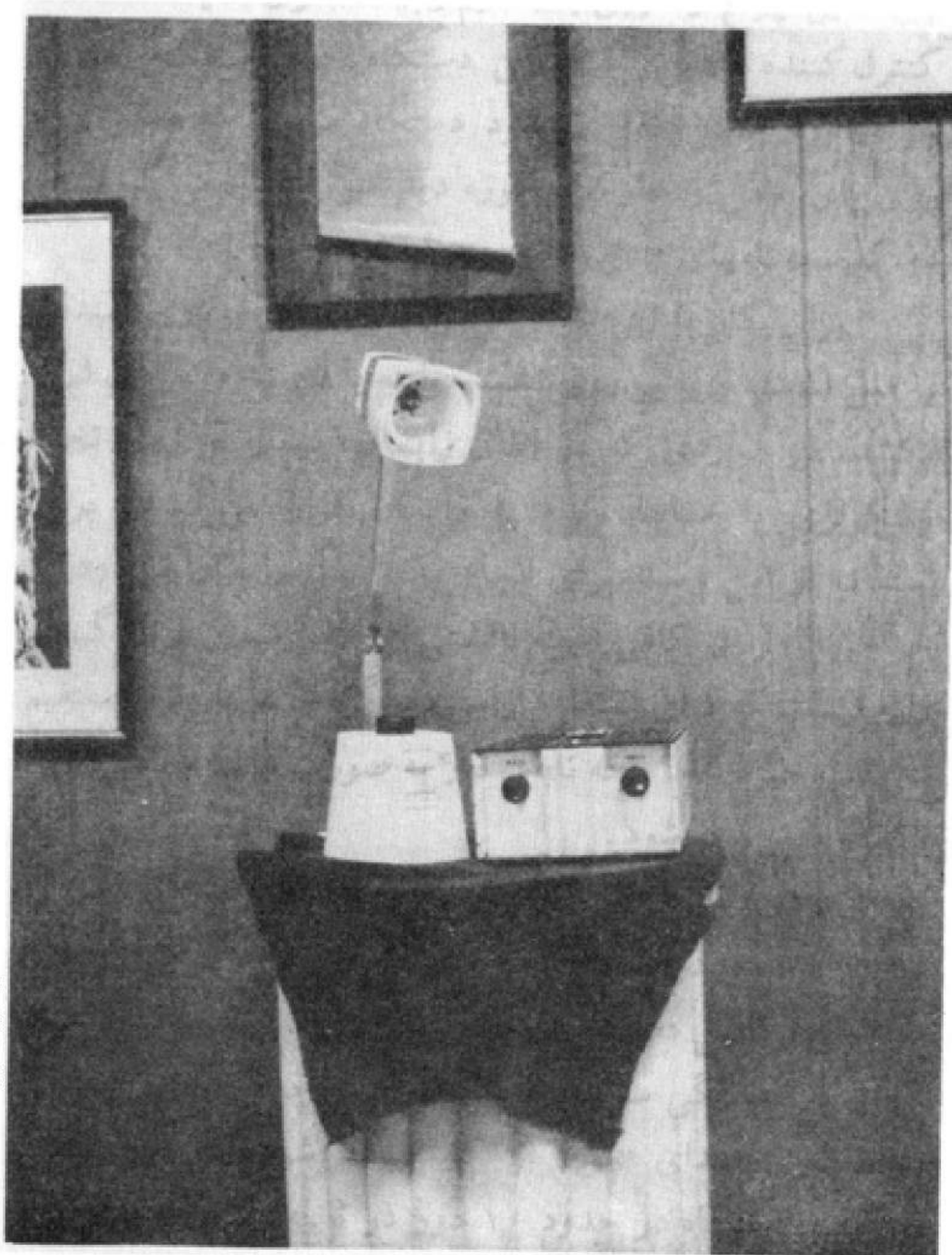
## ا.ج. آلفا. استیمولاتور

H-Alpha-Stimulator

این دستگاه در موقع نگارش این کتاب هنوز مراحل آزمایشی خود را طی می‌کرد. از یک سو گروهی از روانپزشکان بر روی این دستگاه کار می‌کردند و از سوی دیگر در دفتر کار من آزمایشات خسته‌کننده و بسیار وقت‌گیری بر روی آن انجام می‌شد. همراه با من یک مهندس الکترونیک هم کار می‌کرد که طراح و سازنده این دستگاه بود و مایل بود عیوب آن را برطرف کرده و بر کارآئیهای آن بیفزاید.

قسمت اصلی این دستگاه لامپی است که نظیر آن را همه شما مشاهده کرده‌اید. این لامپ با فرکانسهای مختلف خاموش و روشن می‌شود. سعی بر آن است که در شکل کامل شده دستگاه، لامپ مزبور بر روی بدنه دستگاه کوچکی قرار گیرد.

در زیر لامپ کلیدی تعبیه شده است که دستگاه به وسیله آن روشن (ON) یا خاموش (OFF) می‌شود. در قسمتی دیگر از دستگاه کلیدی با علائم Hi و Lo قرار دارد که به وسیله آن میزان تابش نور کم یا زیاد می‌شود. اگر فاصله چشمان سوژه با لامپ زیاد باشد باید کلید در وضعیت Hi قرار داده شود و در صورتی که فاصله چشم سوژه با لامپ بین ۴۰ تا ۷۰ سانتیمتر باشد، کلید در وضعیت Lo قرار داده می‌شود. در زیر کلید مزبور نام دستگاه H. Alpha. Stimulator چاپ شده است.



یک مدل آزمایشی از دستگاه اچ - آلفا - استیمولاتور

این چراغ از طریق یک سیم رابط ۴ متری به یک دستگاه کنترل کننده متصل است. این دستگاه خود با یک سیم به جریان برق شهر وصل می شود دستگاه مزبور که معمولاً بر روی پای عامل و خارج از حوزه دید سوژه قرار می گیرد، به دو کلید به نامهای Duty, Rate مجهز است.

برای کار با این دستگاه سوژه می تواند بر روی صندلی یا مبل نشسته و یا بر روی تخت معاینه یا تخت روانکاو دراز بکشد. در مواردی که در اطاق زایمان، بیمار بر روی تخت ژینکولژی یا معاینه زنانه یا زایمان قرار می گیرد، برای استفاده از این وسیله برای انجام یک عمل زایمان بی درد یا جراحیهای زنان کافی است بالشتی زیر سر بیمار قرار گیرد. لازم نیست که برای استفاده از این دستگاه حتماً به طور مستقیم به لامپ خیره شد، بلکه تابش نور به صورت مایل هم می تواند مفید و مؤثر واقع شود.

فردی که با دستگاه کار می کند، در آغاز کار آن را میزان کرده و در محلی کمی عقب تر از سوژه قرار می دهد. در آغاز فرکانس دستگاه در حدود ۳۰ دور در ثانیه است و پس از آن به آهستگی سوئیچ به سمت راست چرخانده می شود تا در نقطه ای صدای «تق» از کلید بلند شود. در این حالت فرکانس دستگاه در حدود ۱۰ دور در ثانیه است که معادل با فرکانس امواج غالب مغزی در شرایط استراحت است و در قسمت میانی حوزه امواج آلفا قرار می گیرد. خلاصه جریان کار به قرار زیر است:

«چراغ در حال حاضر در حدود ۱۰ بار در ثانیه

چشمک می زند که این فرکانس تقریباً برابر فرکانس غالب امواج مغزی است ک با الکتروانسفالوگرام مشخص می شود. اگر امواج مغز شما یکی دو دور تندتر یا کندتر از این میزان باشد، تجربه نشان داده که این امپولسیونهای نوری ریتم مغز را به حدود ۱۰ دور در ثانیه می رساند. برای پیدایش این وضعیت بین نیم دقیقه تا یک دقیقه و نیم وقت لازم است در پایان این زمان من نوسانات نوری را یک دور در ثانیه کندتر می کنم و این فرکانس اضافی بر روی فرکانس قبلی سوار می شود. قصد من این است که نوسانات الکتریکی مغز شما با این فرکانس هم فاز شود. در این شرایط نوسان ۱۰ دور در ثانیه ناپدید می شود. اگر تعداد نوسانات چراغ کمتر شود، بر شدت نور آن افزوده می شود.

در حدود یک دقیقه طول می کشد تا فرکانس مغز شما و فرکانس جدید هم فاز شوند. در آن موقع من از شما خواهش می کنم که چشمانتان را ببندید. لطفاً تا زمانی که من اعلام می کنم، از بستن چشمانتان خودداری کنید، هرچند این وضع برای شما ناراحت کننده باشد. پس از آنکه چشمانتان به دستور من بسته شدند، به یک خلسه هیپنوتیزمی عمیقی فرو می روید. برای اینکه این جریان اتفاق بیفتد، به بیشتر از پانزده ثانیه زمان نیاز ندارید. در عمل شما این عملیات را با قدرت و ابهت بیشتری احساس می کنید، به این ترتیب در شرایطی که چشمان شما بسته است، احساس می کنید که پلکهایتان همگام با نوسانات نوری چراغ پرش می کند».

فردی که با دستگاه کار می کند، این تلقینات لفظی را

در حدود ۹۰ ثانیه ادامه داده و پس از آن برای کند کردن طپشهای نوری، سوئیچی را که با واژه DUTY مشخص شده است. به طور کامل به سمت راست می چرخاند. تلقینات بالا برای نیم دقیقه دیگر تکرار می شود و پس از آن فردی که با دستگاه کار می کند خیلی ساده به سوژه می گوید: «چشمانتان را ببندید تا هیپنوتیزم شوید». برای آنکه عمق خلسه سوژه عمیقتر شود، می توان از تکنیک شمردن<sup>۱</sup> یا روشهای دیگر استفاده کرد.

توصیه می کنیم که در تمام جریان هیپنوتیزم چراغ نوسان کننده روشن باشد و همگام با آن تلقینات معمولی بیان شود. روشن بودن چراغ باعث می شود تا ضمیر ناخودآگاه سوژه نسبت به تلقینات لفظی ارائه شده حرف شنوایی بیشتری نشان دهد.

برخی از سوژه ها ممکن است اظهار کنند که در قسمت پایانی برنامه (یعنی فرکانس کمتر) هم هنوز ۱۰ دور در ثانیه نوسان نوری وجود داشته است. برای آنکه بیماران هیچگاه در صداقت شما دچار تردید نشوند، بهتر است به جای آنکه روی لامپ دستگاه قرار گیرد، نور به صورت مایل به صورت شما بتابد. در این شرایط به سادگی می توانید نوسانات موج آلفا و نوسان کندتر را از یکدیگر تمیز دهید.

---

۱. تکنیک شمردن برای عمیق شدن در صفحه ۱۳۸ و ۱۳۹ کتاب «هیپنوتیزم پزشکی و دندانپزشکی» بیان شده است. در کتاب فوق و کتاب «هیپنوتیزم هارتلند» - انتشارات جمال الحق - (که در حقیقت این دو کتاب جلد اول و دوم یک کتاب هستند) بیشتر از ده روش برای عمیقتر شدن خلسه هیپنوتیزمی بیان شده است. «مترجم».



هاری آرونز در حال سخنرانی در یکی از کنفرانسهای علمی هیپنوتیزم در آمریکا



دکتر بارلو واگمن دندانپزشک، روش انجام هیپنوتیزم همراه با غلظت کم اکسیدازت را نشان می دهد.

## فهرست سایر آثار مترجم با تفکیک موضوع

الف. هیپنوتیزم و خود هیپنوتیزم

۱. هیپنوتیزم علمی نوین: نگارش دکتر ریچارد شروت، انتشارات اطلاعات
۲. بررسی علمی خود هیپنوتیزم: نگارش دکتر ریچارد شروت، انتشارات اطلاعات

۳. شگفتیهای هیپنوتیزم: تألیف والتر جیسون، انتشارات اسپرک
۴. هیپنوتیزم پزشکی و دندانپزشکی، نگارش دکتر هارتلند، انتشارات اسپرک

۵. هیپنوتیزم هارتلند: نگارش دکتر هارتلند، انتشارات جمال الحق
۶. کاربرد هیپنوتیزم در بیماریهای زنان، مامائی و جراحی، انتشارات اسپرک

۷. تئوریها و کاربرد هیپنوتیزم: تألیف دکتر رافائل رودز، نشر ویس
۸. نحوه کاربرد قدرت خود هیپنوتیزم: تألیف دکتر ژوزف هاریمن، انتشارات اسپرک

۹. زایمان بی درد با هیپنوتیزم: تألیف دکتر کروجی، انتشارات نوید
۱۰. ترک سیگار با هیپنوتیزم: تألیف دکتر لسلو لکرون، انتشارات کیهان
۱۱. روشهای هیپنوتیزم سریع و هیپنوتیزم کودکان: نگارش هاری آرونز، نشر ویس

## ب. مدی تیشن

۱۲. مدی تیشن، طریقت باطنی. نگارش نائومی همفری. نشر ویس.
۱۳. مدی تیشن، عرفان کهن. نگارش ماهاریشی ماهش یوگی. نشر ویس
۱۴. ذن مدی تیشن و طریقت هنرهای رزمی. نگارش استاد بزرگ تیشن دشی مارو. انتشارات جمال الحق.
۱۵. ذن مدی تیشن، ذن ناب یا شی کان تازا: نگارش شوهاکو اوکومورا. نشر ویس.

## ج. یوگا

۱۶. درخت یوگا: نگارش آین گار. انتشارات جمال الحق
۱۷. یوگا درمانی، سلامتی و تندرستی با یوگا: نگارش سونیا ریچموند انتشارات جمال الحق
۱۸. هنر یوگا: نگارش آین گار. نشر گستره

## د. پاراسایکولژی

۱۹. پدیده‌های روانی هیپنوتیزم: تألیف سیمئون ادموندز. نشر ویس.
۲۰. تقویت نیروهای روحی و روانی: نگارش زاک مارتین. نشر ویس
۲۱. پرواز روح در ۳۰ درس: نگارش دکتر کیت هاراری. انتشارات جمال الحق.
۲۲. روح‌های تسخیر شده: تألیف دکتر ویلیام سارجنت. انتشارات امیر کبیر



در این کتاب نحوه اجرا و توضیح عملکرد دهها  
روش هیپنوتیزم شرح داده شده که همه آنها در  
مسابقات هیپنوتیزم در آمریکا برنده جایزه شده‌اند.  
اگر نگاهی به فهرست طولانی این کتاب بکنید، از  
برخورد با عناوین روشهای جدید دچار شگفتی  
می‌شوید:

❖ هیپنوتیزم گروهی بدون استفاده از کلام و  
تلقین لفظی

❖ هیپنوتیزم بدون استفاده از حواس پنجگانه

❖ هیپنوتیزم با چرخش به دور صندلی

❖ هیپنوتیزم بسیار سریع، کمتر از یک ثانیه!

❖ هیپنوتیزم با دستگاههای الکترونیکی

❖ هیپنوتیزم با چرخش سر

❖ هیپنوتیزم افراد ناشینوا

❖ هیپنوتیزم از طریق تله پاتی!

❖ هیپنوتیزم با دستگاه همزمان کننده امواج مغز

و دهها روش هیپنوتیزم وجود هیپنوتیزم دیگر

